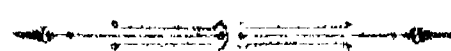
બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બચ્ચાંની માવજત.



Care of the Expectant Mother

and

Child upto Five Years.



કર્તા:—

ડાકટર (મીસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી.

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

—:0:—

૧૯૩૦.

કીંમત આના ૧૨.

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની

અને

પાંચ વરસ સુધીનાં બચ્ચાંની માવજત.



Care of the Expectant Mother and Child upto Five Years.



કર્તા:—

ડૉકટર (મીસ) જરબાનુ એદલજી મીસ્ત્રી,

એલ. એમ. એન્ડ એસ.





૧૯૩૦.



કિંમત આના ૧૨.



પ્રસ્તાવના.

લેડી હીરાંબાઇ કાવશજી જહાંગીર (જુનીયર).

પશ્ચિમના દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાંનમાં બાળ મરણનું તથા સુવાવડ દરમિયાંન માતાઓનાં મરણનું પ્રમાણ એટલું મોટું છે, કે નાહક-કની થતી વેદનાં અટકાવવા માટે, અને કમોતે માર્યા જતા જીવો બચાવવા માટે, જે કંઇ ઉપાયો લેવામાં આવે તે સૌથી મોટી અગત્યનાં પગળાં ગણાય.

હું ખાતરીથી માનું છું કે ડૉ૦ મીસ્રીએ તંદરોસ્તીનું રક્ષણ કરવા અને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવા અર્થે આપેલી સલાહ અત્યંત પ્રશંસા પામશે.

આ નાનું પુસ્તક દરદો અટકાવાની બાબદપર ખાસ ભાર મેલે છે, કારણ ઘણા દરદો મોટે ભાગે અટકાવી શકાય તેવાં છે. હું આશા રાખું છું કે તેમાં સમાયલી સલાહ, અમલમા મુકવાથી લાભકારક પરીણાંમ આવશે.

(સહી) **હીલ્લા કા. જહાંગીર.**

નેપીયન સી રોડ,
મુંબઇ.

અભિપ્રાયો.

ડૉ૦ (મીસીસ) ડોસીબાઇ ર. જ. દાદાભાઇ. એમ. ડી.,
એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

આ પુસ્તક હમેલદાર સ્ત્રી અને તરતનાં જનમેલાં બચ્ચાંઓની કેવી રીતે સંભાળ લેવી, તે બાબદનાં જ્ઞાનનો સ્ત્રીઓમાં ફેલાવો કરવાની ખાસ નેમથી રચાયલું છે, કારણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમિયાન માતાઓનાં નિપજતાં મરણનું મુખ્ય કારણ, માતાઓની અજ્ઞાનતા છે. આવાં મરણોની સંખ્યામાંથી મોટે ભાગે ઘણું અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે.

ગુજરાતી ભાષામાં આવી જાતનું પુસ્તક આ પેહેલુંજ છે, અને તે ઘણાં સોશ્યલ વરકર્સનાં વારંવાર થયલા આગ્રહ ઉપરથી લખવામાં આવ્યું છે. ગરીબમાં ગરીબ વર્ગ પણ તેનો લાભ લઇ શકે તેવી મતલબથી તેની કિંમત ઘણી નજીવી રાખવામાં આવી છે.

લેખકે હિંદનાં બાળકોનાં હિતને લગતાં કામોનો (Infant welfare work) ખાસ અભ્યાસ કીધેલો છે, અને "સોશ્યલ સરવીસ લીગ" મારફતે ચલાવવામાં આવતા, સોશ્યલ વરકર્સ ટ્રેનીંગ કલાસમાં તેની શરૂઆતથી એ બાબદ ઉપર તેવણ ભાષણો આપે છે.

(સહી) ડો. ર. જ. દાદાભાઇ.
એમ. ડી., એમ. આર. સી. પી. (લંડન).

રતનશાહ લોડજ,
આલતમંત રોડ, મુંબઇ.

લેડી સૌ૦ લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.

ડાકટર મીસ જરબાનું મીસ્ત્રીએ લખેલાં આ સંસારીઓને અનેક રીતે ઉપયોગી થતાં પુસ્તકને મેં વાંચ્યું છે, ને એની ઉપયોગીતા મને જણાઇ છે.

લખાણ પારસી–ગુજરાતી હોવાથી પારસી બ્હેનોને વિશેષ ઉપયોગી થાય. કેટલીક ગુજરાતી બ્હેનોને બાળ ઉછેરવાના કામમાં ઉપયોગી થાય ખરૂં. પારસી બ્હેનોએ આ પુસ્તકને વધાવી લેવું જોઇએ.

લા૦ **સૌ૦ લક્ષ્મીબાઇ જગમોહનદાસ.**

શ્રી નિવાસ,
નેપીયન સી રોડ, મુંબઇ.

મીસીસ ખડીજા શફી તૈયબજી. જે. પી.

ડૉ૦ મીસ મીસ્ત્રીનું સુવાવડી સ્ત્રી અને નાનાં બાળકોની સંભાળને લગતું પુસ્તક વાંચી, હું ઘણી ખુશી થઇછું. ચોપડી ઘણી સેહેલ ઢબે લખાયલી છે, અને હમેલ દરમિયાન, તથા સુવાવડ વખતે અને બાળ ઉછેરનાં કામમાં મદદ થઇ પડે તેવી ઉપયોગી બાબદનો તેમાં સમાવેશ થયલો છે.

દરેક કુટુંબમાં આ ઘણી ઉપયોગી ચોપડીની એક નકલ રેહવી જોઇએ.

(સહી) **ખડીજા શફી તૈયબજી. જે. પી.**

કમર મનઝીલ,
ખેતવાડી મેન રોડ, મુંબઇ.

લેડી ઇબ્રાહીમ રહીમતુલ્લા.

વ્હાલા ડૉ૦ મીસ મીસ્ત્રી,

તમારી ઇચ્છાને અનુસરીને જે ચોપડી છપાવી બાહેર પાડવાનો ઇરાદો તમે રાખો છો, તેની હાથે લખેલી કોપી મેં વાંચી છે. હું ખુશી સાથે લખવાને શક્તિવાંન થઇછું કે હિંદ દેશની સ્ત્રીઓનાં જીવનને, ઘણી ઉપયોગી થઇ પડે તેવી અગત્યની બાબદ ઉપર, તમે ઘણી કાબેલ રીતે લખાણ કીધું છે. જે લોકો તેનો અભ્યાસ કરી, તેમાં સમાવેલી સુચનાંઓ ઉપર અમલ કરશે, તેઓને ઘણી કિંમતી અને ઉપયોગી પુરવાર થયા વનાં રેહેશે નહીં.

લા૦ દુવાગીર બ્હેન,

કુલસુંમ ઇબ્રાહીમ રહીમતુલ્લા.

પેડર રોડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ મંગલદાસ વી. મેહતા. એમ. ડી; એફ. આર. સી. એસ. (લંડન)

ડૉ૦ જરબાનુ મીસ્ત્રી જે ચોપડી છપાવવાનો વિચાર કરે છે, તેની હાથે લખેલી નકલ મેં વાંચી છે, અને લખવાને ખુશીછું કે હિંદુસ્તાનની, અને ખાસ કરીને મુંબઇ શેહેરની અભણ તેમજ કેળવાયલી સ્ત્રીઓની લાંબા વખતની હાજત, એ ઉપયોગી ચોપડીએ પુરી પાડી છે. મને ભરોસો છે કે તે સર્વ જણ હોંશ અને ઉતશાહથી વાંચશે, અને હિંદુસ્તાનમાં સુવાવડ દરમ્યાન થતાં માતાનાં, અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ ઘટાડવામાં, મોટે ભાગે તે ફત્તેહમંદ નિવડશે. આપણા શેહેરની હાલતથી પુરતાં માહીતગાર હોવાથી, અને મુંબઇ ઇલાકાની ઇનફંત વેલફેર સોસાયટીની શરૂઆતમાં તેનાં સંબંધમાં આવેલાં હોવાથી, ડૉ૦ મીસ્ત્રીએ વિગતવાર પોતાનો વિષ્ય દર્શાવ્યો છે.

હું તેવણ સાથે તદન મળતો થાવુંછું, કે દરેક સુવાવડખાતાંઓ સાથે Ante-Natal ખાતું જોડાયલું હોવું જોઇએ, કારણ કે હાલના

વખતમાં સુવાવડ વખતે થતાં દરદો અટકાવવાને માટે, તેનું જોડાંણુ સૌથી અગત્યનું છે. હયાં મને જણાવવાને ખુશાલી ઉપજે છે કે હિંદ દેશની પેહેલી ગણાતી મુંબઇની મ્યુનીસીપાલીટીએ, આખરે આવાં ખાતાંઓ ઉઘાડવાની જરૂરીયાત સ્વિકારી છે, અને તેની યેાજનાં ઘડી કહાડી, ટુંક મુદતમાં તેને અમલમાં મુકવાની મંજુરીયાત આપી છે.

ચેાપડી સાદી અને સેહેલ રીતે લખાયલી છે, અને ઘણી રસીલી અને બેાધકારક છે. હિંદુસ્તાન દેશની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના મુંગા આશીર્વાદ ડૉ૦ મીસ મીસ્ત્રીને યેાગ્ય રીતે ઘટે છે.

(સહી) **મંગલદાસ વી. મેહુતા.**

રૂક્ષમણી હીંદુ સુવાવડખાતું,
ચેાપાતી, મુંબઇ.

ડૉ૦ ફ્રામરેાઝ રૂ૦ પારખ, એમ. ડી., એમ. આર. સી. એસ.
વગેરે વગેરે.

ડૉ૦ મીસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું પુસ્તક મેં વાંચ્યું છે, અને કંઇબી આંચકા વગર, આવાં એક ઉપ્યેાગી અને છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબ ઉપર રચાયલાં પુસ્તકની ઘણી મેાટી અગત્યતા ઉપર ભાર મુકું છું. આ ચેાપડીમાં સમાયલી બાબત સાથે, ૨૦ વરસ સુધીનાં નિકટ સંબંધ ધરાવનાર તરીકે ડૉ૦ મીસ મીસ્ત્રીને તેઓની સ્તુત્યપાત્ર જેહેમત માટે મુબારકબાદી આપતાં, મને મેાટી ખુશાલી ઉપજે છે. મારી ખાતરી છે કે અજ્ઞાન માતાઓમાં પેાતાની ચેાપડી મારફતે જે જ્ઞાનનેા ફેલાવેા તેવણુ કરશે, તે માટે આ સ્ત્રીઓ ડૉ૦ મીસ મીસ્ત્રીનાં આભારી બન્યા વીના રેહેશે નહી.

ફ્રામરેાઝ રૂ૦ પારખ.

ડૉ૦ પારખની હેાસપીતાલ,
સેન્ડહરર્ટ રેાડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ મા. પી. કેરાંવાલા.

એમ. ડી., એફ. આર. સી. એસ. (લંડન.)

ડાકટર મીસ જરબાનુ મીસ્ત્રી પારસી કેામમાંજ નહી, પણ મુંબઇની સર્વ ભાઇબંધ કેામેામાં એક કાબેલ સ્ત્રી તબીબ, તથા સેાશ્યલ વરકર તરીકે જાણીતાં છે. એવણ બેહેનને હાથેાનાં સંસારી બાબદેાનાં કામેા, તથા લખાણેાથી આપણે સર્વે માહીતગાર છૈએ, અને હાલમાં એવણે ઘણેક ઠેકાણેની માંગણીને માન આપી, ઘણી જેહેમતે એક નાનું, સરળ અને સસતું પુસ્તક આપણી હિંદી માતાઓ તથા બાળકેાને, પશ્ચીમની તબીબી વિદ્યા તથા શેાધેાનેા, લાભ આપવાની મતલબથી બહાર પાડવાનું માથે લીધું છે, જે ખચીતજ એવણ બેહેનની, આપણી માતાઓ તથા બાળકેા પ્રત્યેની ચાલુ કાળજી અને જેહમતનેા એક વધુ પુરાવેા પુરેા પાડવા ઉપરાંત, હિંદી માતાઓ અને બાળકેાને આયંદે ફાયદેા કરી, કમેાંતે માર્યાં જતા ઘણાક જાનેા બચાવી શકશે એમાં સંદેહ નથી. ખાસ કરી સુવાવડ દરમિયાનની અનેક પ્રકારની વ્યાધીઓ, દરેક સુવાવડી બાઇને થવીજ જોઇએ, અને તેના તબીબી ઉપાયેા કરવાની કશી અગત્યતા નથી, એવા આપણા દેશની માતાઓમાં જડ ઘાલી બેઠેલા હાંનીકારક ખ્યાલેા દુર કરી, તેઓને સવખતે, તબીબી મદદ લઇ પેાતાની તથા પેાતાનાં બાળકેાની તંદરેાસ્તી અને જીંદગી સુધારવા વધારવાનાં એક અગત્યનાં સાંધણ તરીકે, બેહેન જરબાનુ મીસ્ત્રીની કલમથી લખાયલું આ નાનું પુસ્તક, ગરીબ તેમજ તવંગર, દરેક કેામનાં કુટુંબેામાં ફેલાવેા પામે, તે જોવા હું સદા આતુર રહીશ. આમીન.

(સહી) મા. પી. કેરાંવાલા.

ડાકટર કેરાંવાલાની હેાસપીતાલ,
નં. ૨૧, સ્લેટર રેાડ, મુંબઇ.

ડૉ૦ સેારાબ જ. મેહેરહેામજી, એમ. ડી., એફ. સી. પી. એસ.

ડૉ૦ મીસ જરબાનુ મીસ્ત્રીનું આ નાનું પુસ્તક "હમેલદાર સ્ત્રીની તથા પાંચ વરસ સુધીનાં બાળકની માવજત" આપણી પારસી આશાવંત માતાએા માટે ઘણું ઉપયેાગી થઇ પડશે. ઘણીક વેળા આશાવંત માતાએા આવી રીતનાં સમજ આપનારાં પુસ્તક માટે પુછપરછ કરે છે, અને એવાં સંગીન અને સમજ આપનારાં પુસ્તકની ગેરહાજરીમા, કાંઇક ઉપર ટપકેનું વાંચી, ઘણાં ભુલભરેલા વિચારેા મનમાં બેસાડી, પેાતાની તંદરેાસ્તી તેમજ બચ્ચાંની ખિલવણી ઉપર માઠી અસર કરે છે. આ નાનું પુસ્તક ઘણીજ સેહેલી અને સરળ ભાષામાં લખાયું છે, કે જે દરેક બાઇ સેહેલાઇથી વાંચી, સમજી અને તે ઉપર અમલ કરી શકે તેમ છે. પારસી બાઇએા ઉપરાંત હીંદુ અને મુસલમીન બાઇએાને પણ ઘણુંજ ઉપયેાગી અને સલાહ આપનાર થઇ પડશે.

આ પુસ્તકમાં કેાઇ પણ ઠેકાણે અઘરા, યા નહી સમજ પડે તેવા, યા તબીબી શબ્દેા વાપરવામાં આવ્યા નથી, એ આ ચેાપડીની ખાસ ખુબી છે.

મેાટાં બાળ મરણનાં પ્રમાણુથી માતાએાનાં મન ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે, અને જો કમનસીબે એક માતાનું પેહેલું બચ્ચું મરણ પામે છે, તેા તે માતાની તંદરેાસ્તી અને મનની સ્થિતિ ઉપર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે, અને તે પછીનાં જન્મેલાં બાળકેા ઘણાં આસુદાં હેાતાં નથી, અને પછીની એાલાદ પણ વધુ નબળી પડતી જાય છે.

આ નાનાં પુસ્તકમાં ૨૨ પ્રકરણેા આમેજ કરવામાં આવ્યાં છે, અને દરેક પ્રકરણ ઘણીજ સંભાળથી અને સરળ રીતે રચાયલું છે, ખસુસ કરીને, હમેલદાર સ્ત્રીની તંદરેાસ્તી સંભાળવાની અગત્યતાનું પ્રકરણ, ઘણીજ કાળજીથી લખવામાં આવ્યું છે. એ સ્થિતિમાં જે જે બિમારીએા લાગુ પડવાનેા સંભવ હેાય, તેનાં ચિન્હેા વગેરે ઘણી સ્પષ્ટ રીતે આપેલાં હેાવે, હમેલદાર સ્ત્રીએાને અમુક બિમારીનાં ચિન્હેા જણાતાં, તુરત ડૉકટરની સલાહ લીધાથી આ બિમારીએા ટુકમાં કાળુમાં આવી વધુ નુકશાંણ કરતાં અટકાવી શકાય છે.

Ante-Natal Clinic.

આ પુસ્તકમાં આજ એક શબ્દ ડૉ. જરબાનુએ અંગ્રેજીમાં લખ્યો છે, કારણ કે એનો ગુજરાતી ભાષામાં મનમાનતી રીતે અર્થ બેસાડી શકાતો નથી. છતાં "હમેલ દરમિયાન માતાની તબીએત સંભાળનારૂં ખાતું" અનુકુળ થઇ પડશે. આવાં ખાતાંમાં લેવાતી સંભાળ વિષેનું ડૉ૦ બાઇ જરબાનુનું લખાણ આ પુસ્તકમાં વાંચી જો દરેક હમેલદાર બાઇ અમલ કરે તો ઘણોજ ફાયદો થાય. હાલમાં મુંબઇમાં એવાં ખાસ ખાતાં નથી, પણ જે હમેલદાર બાઇઓ અમુક હોસ્પીટલ યા સુવાવડખાતામાં અગાઉથી નામ નોંધાવે છે, તે ખાતાંનાં તબીબને મલીને સલાહ લે, તો લગભગ સ્થપાયલી Clinic માં જઇ સલાહ લેવા બરાબર છે.

મારી પોતાની હોસ્પીટલમાં Ante-Natal Ward રાખવામાં આવ્યો છે, જ્યાં સલાહ આપવા ઉપરાંત જો અગત પડે છે, તો બિમાર બાઇઓને પ્રસુતી અગાઉ, મહીનો યા બે મહીના સુધી હોસ્પીટલમાં રાખી માવજત કરવામાં આવે છે.

પોતાનાં બચ્ચાંની તંદરોસ્તી માટેનું કાંઇબી જોઇતું અગત્યનું જ્ઞાન આ પુસ્તકમાંથી મળી શકશે.

આ પુસ્તક રચવા માટે ડૉ૦ બાઇ જરબાનુને મોટો ધન્યવાદ ઘટે છે. આ નાનું પુસ્તક દરેક કોમની બાઇઓ માટે ઉપયોગી થઇ પડી, માતાઓની તથા બચ્ચાંઓની તંદરોસ્તી વધારવામાં અગત્યનો ભાગ બજાવશે, અને ભવિષ્યની તંદરોસ્ત ઓલાદનો એક સંગીન પાયો થઇ પડશે.

(સહી) **સોરાબ જ. મેહેરહોમજી.**

ડૉ૦ મેહેરહોમજીની હોસ્પીતાલ,

તારદેવ, મુંબઈ.

મારી તરફનાં બે બોલ.

એક દેશની ચઢતી પડતીનું તોલ તેની દોલતથી નથી થતું, પણ તે દેશની પ્રજાની તંદુરસ્તી, બાંધો અને મનોવૃતીથી થાય છે.

દુન્યાંનાં બીજા દેશો સાથે સરખાવતાં હિંદુસ્તાન દેશમાં, અને ખાસ કરીને મુંબઇ જેવાં આગલ વધેલાં શહેરમાં પણ સુવાવડ દરમિયાન માતાઓનું, અને પહેલા બાર મહીના દરમિયાન બાળકોનું મરણનું પ્રમાણ છેલ્લાં કેટલાંક વરસો થયાં ચોંકાવનારી હદે વધી ગયું છે. અભણ વર્ગમાંજ કાંઇ મરણનું પ્રમાણ વધી ગયું નથી, પણ કેળવાયલા અને આગળ વધેલા વર્ગમાં પણ તે વધુ પ્રમાણમાં છે.

વધુમાં હિંદુસ્તાન દેશમાં માણુસની જીંદગી ટુકી હોય છે. ટુકમાં કહેતાં, આપણાં દેશમાં તંદુરસ્તી અને જીંદગીનો જેટલો નાહકમાં નાશ થાય છે, તેટલો બીજા પશ્ચિમના કોઇબી દેશમાં નથી થતો. તેનાં મુખ્ય કારણો આરોગ્યતા અને તંદુરસ્તી જાળવવાનાં જ્ઞાનની ગેરહાજરી છે.

આ દેશમાં બચ્ચાંનાં મરણની સંખ્યા પહેલા બાર મહીના દરમિયાન સાધારણ રીતે વધુ હોય છે, અને ખાસ કરીને પહેલા એક મહીનામાં તે સૌથી વધુ હોય છે. જ્યારે પશ્ચિમના દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૭૦ થી ૮૦ બાળકો પહેલા બાર મહીનામાં મરણ પામે છે, ત્યારે હીંદ દેશમાં દર ૧૦૦૦ જન્મે ૩૫૦ થી ૫૦૦, અને કેટલાક ભાગમાં તો તેથીબી વધુ પ્રમાણમાં મરણો નિપજે છે.

બચ્ચું જો પહેલા બાર મહીના પસાર કરી જાય છે, તો ઘણું ખરૂં તે તંદુરસ્ત રીતે સહેલાઇથી બચપણ પસાર કરી, જવાનીમાં આવેછે.

બાળકની જીંદગીના પહેલા બાર મહીના ઘણા ધાસ્તી ભર્યા રહે છે. તેનું કારણ મોટે ભાગે બાળકને ઉછેરવાનાં વહેવારૂ જ્ઞાનની અજ્ઞાનતા અને ઉપરનું દુધ આપવાની ખોટી રીત છે.

પશ્ચિમના દેશમા લડાઇ દરમ્યાન જ્યારે હજારોની સંખ્યામાં પુરૂષો મારયા ગયા, ત્યારે તે ખોટ પુરવા માટે કુદરતી રીતે પોતાનાં દેશમાં નિપજતાં મોટાં બાળ મરણ ઘટાડવા તરફ લોકોનું ધ્યાન ખેંચાયું. રફ્તે રફ્તે તે હીલચાલ તરફ દુન્યાંના બધા ભાગોની માફક હીંદનું પણ ધ્યાન ખેંચાયું, અને તે હીલચાલ મોટાં શેહેરોમાં ઉપાડી લેવાને પરીણામે, તે ભાગોમાં પણ ધીમે ધીમે બાળ મરણનું પ્રમાણ ઓછું થવા માંડયું છે; પણ કમનસીબે સુવાવડ દરમ્યાન સેંકડો સ્ત્રીઓનાં નાહકમાં નિપજતાં મરણ તરફ અહીઆંના લાગતા વળગતાઓનું ઝાઝું ધ્યાન ખેંચાતું દીસતું નથી.

આગલા જમાના સાથે સરખાવતાં, હાલના જમાનામાં સુવાવડ દરમ્યાન વધુ પ્રમાણમાં મરણ નિપજવાનાં મુખ્ય કારણોમાં બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યારે અને સુવાવડના દશ દિવસ પછી સ્ત્રીઓની પોતાની તંદુરસ્તી જાળવવાની ઘટતી કાળજીની, તેમજ પુષ્ટિકારક ખોરાકની ગેરહાજરી છે.

આજ કાલનો જમાનો રોગો અટકાવાનો છે. દુન્યાંના બધા ભાગો "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો છે" તે કહેવતનું સિધ્ધાંત સ્વિકારવા લાગ્યા છે, અને તેને આધારે હોસ્પીતાલો બાંધી શેહેરીઓ માંદાં પડે ત્યારે તેઓની માવજત કરવા પાછલ પૈસા ખરચવાને બદલે, તેઓને તંદુરસ્ત અને સુખી રહેતાં શિખવવા પાછલ તેટલાજ પૈસા ખરચવા હજાર બલકે લાખ દરજ્જે વધુ ફાયદાકારક છે, એમ અનુભવ ઉપરથી સમજતા થયા છે. હિંદ દેશે પણ આ અગત્યની બાબતમાં પશ્ચિમના દેશોની હરોલમાં આવવું જોઇએ. જેમ બીજા બધા રોગો અટકાવી શકાય છે, તેવીજ રીતે બચગી, અને હમેલ તથા સુવાવડ દરમિયાન થતા રોગો પણ સુવાવડના ખાસ નિયમો પાળવાથી, અને ડૉકટરની સલાહ પ્રમાણે વર્તવાથી અટકાવી શકાય છે, અથવા તેઓથી નિપજતાં મરણની સંખ્યા ઘટાડી શકાય છે.

બાળ મરણ અને સુવાવડ દરમ્યાન નિપજતાં માતાના મરણ ઘટાડવાનો સંપુર્ણ ઇલાજ એ છે કે દરેકે દરેક શેહેરી, સ્ત્રી તથા પુરૂષોને, આ અગત્યની બાબતનું જ્ઞાન આપવું જોઇએ, અને તેને વહેવારૂ રીતે અમલમાં મુકતાં શિખવવું જોઇએ. આ બાબતમાં પુરૂષોની સામેલગીરી ઘણી અગ-

ત્યની છે, કારણ તેઓના સહાય વગર એ કામ ફતેહમંદીથી પાર ઉતારવુ મુશકેલ છે.

મારો વિષય પાંચ વરસ શુધીનાં બાળકો માટે લંબાવાની મુખ્ય નેમ બચ્ચાંનું ચારિત્ર—સારી રીતભાત, સારો સ્વભાવ, ધરમ તરફનું માન તથા સદગુણ,—ખિલવવાનો પાયો નાનપણથીજ નાંખવાની અગત્યતા પુરવાર કરવાની છે. કેળવણીની સૌથી પહેલી નેમ ચારિત્ર ખિલવવાની હોવી જોઇએ, કે જેથી માનવંત, આબરૂદાર, પ્રમાણિક અને વિશ્વાસુ શેહેરીઓ બની શકે. તે નેમ આજકાલનો આપણો અભ્યાસક્રમ બીલકુલ પાર નથી પાડતો. સ્કુલમાં તે તરફ બીલકુલ ધ્યાન નથી અપાતું, પણ વધુ ખેદકારક બીનાં તો એ છે કે ઘર, કે જ્યાં આપણાં બચ્ચાંનાં ભવિષ્ય માટેનાં સારાં ચારિત્રનો ખરો પાયો નખાવો જોઇએ, અને જે માબાપના સારા દાખલા અને કાળજીથીજ થઇ શકે છે, તે અગત્યની બાબત તરફ માબાપ તદન બેપરવા છે. એ બેપરવાઇનાં માઠાં પરીણામ તરફ તેઓનું ધ્યાન ખેંચવાની મારી ફરજ સમજું છું. ગમે તેવું શિખેલું ભણેલું, આબરૂદાર કુટુંબનું, મોભા અને પૈસાવાલું માણસ પણ સારી રીતભાત, સ્વભાવ અને સદગુણ વગર પોતાની કેળવણી અને કોમને નથી શોભા આપતું, કે નથી તે દેશને ખરૂં ઉપયોગી થઇ પડતું.

પારસી જેવી આગળ વધેલી કોમમાં પણ બાળકનાં અને સુવાવડ દરમિયાન માતાનાં મરણો ચિંતા ઉપજાવતાં હોવાથી, અને એ બાબતમાં કંઇ પગલાં લેવા માટે ઓલખાંણ પિછાંનવાલાંઓના વારંવાર થતા આગ્રહથી, આ પુસ્તક લખવામાં આવ્યું છે. તે જેમ બને તેમ સરલ ભાષામાં લખી, સસતું, નાનું અને રસીલું બનાવવામાં આવ્યું છે, કે જેથી પારસી કોમ ઉપરાંત, હિંદુ અને મુસલમાન કોમનાં સ્ત્રી પુરૂષો પણ તેનો લાભ લઇ શકે.

જરબાનું એદલજી મીસ્ત્રી.

એલ. એમ. એન્ડ એસ.

રતન મેનશન, ફૉરજેત સ્ટ્રીટ,
મુંબઇ ૭.
૭મી જુલઇ ૧૯૩૦.

૧૫૫૫૦

બાળ જન્મ અગાઉ માતાની
અને
પાંચ વરસ સુધીનાં બચ્ચાંની માવજત



પ્રકરણ ૧ લું.

સ્ત્રીના દરજ્જો અને જોખમદારી.

પાક પરવરદેગારે જે બનાવટો બનાવી છે, તે અચુક છે અને તેનાં કાયદા પણ ન્યારા છે. તેને સ્ત્રી અને પુરૂષ બન્નેને એકેકનાં અરધા ભાગ તરીકે બનાવ્યાં છે, કે જેથી કરીને બન્ને સાથે મળીને સંસાર સરળ રીતે ચલાવી શકે છે, તેઓ બન્નેનાં કામ અને નેમ જુદી જુદી છે. એક જણ બીજાનું કામ ફત્તેહમંદીથી બજાવી નથી શકતું. પુરૂષો સંપુર્ણ રીતે ઘર ચલાવી અને બચ્ચાં ઉછેરી શકતા નથી, અને સ્ત્રીઓ જોકે થોડી ઘણીઓ પોતાનું ગુજરાન કરવાને સામર્થવાન બની છે, છતાં ચોકસ વખતે મરદોની મદદ વગર સંસાર સંપુર્ણ રીતે ચલાવી શકતાં નથી.

મરદોને મજબુત બનાવવાની નેમ એ છે કે, તેઓ હાથેજાતે મેહેનત મજુરી કરી પોતાની ધણીઆણી અને કુટુંબનું પોષણ કરે, અને દુશમનો સામે તેઓનું, કોમ અને દેશનું રક્ષણ કરે; સ્ત્રીઓને એવી નેમથી પેદા કરવામાં આવી છે, કે તેઓ માણસ જાતની ઓલાદ વધારે અને ઘરસંસાર ચલાવે.

સામટી રીતે જોતાં સદીઓથી ચાલી આવેલા રીવાજ પ્રમાણે,

સ્ત્રીની જીંદગીપર વધુ બોજો હોય છે. કુદરતે દર મહીને તેનીપર બોજો નાખેલો છે, બચ્ચાંને જનમ આપવાનું, તેને પાળીપોષીને મોટું કરવાની જંજાળ ભરેલી જોખમદારી તેનેજ માથે નાંખી છે. વધુમાં નોકર નફર ઉપર દેખરેખ રાખી ઘર અને બચ્ચાં સંભાળવાનું, અથવા નોકર રાખી શકાય તેવી હાલત નહી હોય તો, હાથે જાતે ઘર સાફસુફ રાખવાનું, રાંધવાનું, કપડાં સીવવાનું, સીક માંદાની માવજત કરવાનું વગેરે, વગેરે, કામોનો બોજો તેનેજ ઉઠાવવો પડે છે.

આટલી મોટી જોખમદારી તેને માથે નાંખવા છતાં કુદરતે પુરૂષો સાથે સરખાવતાં તેઓનો બાંધો નબળો બનાવ્યો છે, અને જમાનાઓ થયાં છેક અભણથી તે છેક સુધરેલી કોમમાં પણ તેઓને ગેરલાભભર્યા સંજોગો હેઠળ રાખ્યાં છે. છોકરીનો જનમ થતાંજ કુટુંબમાં દલગીરી પેદા થાય છે. જેટલી કાળજી એક છોકરાને ઉછેરવા, તેનો બાંધો મજબુત બનાવામાં અને તેને કેળવવા પાછળ રખાય છે, તેટલી કાળજી છોકરીઓ પાછળ નથી રખાતી. તેની મતલબ એ છે કે છોકરો તો ભવીષનો રોટલી કમાનાર અને કુટુંબનો પાલનહાર છે, જ્યારે છોકરી તો પારકું ધન ગણાય છે.



પ્રકરણ ૨ જું.

સ્ત્રીની ફરજો અને તેને બરની અપાવી જોઇતી કેળવણી.

આગલા જમાનામાં છોકરા છોકરીઓને તેઓને બરની કેળવણી આપવાની કાળજી રખાતી હતી. છોકરાઓને ધંધા ધાપામાં કામ લાગે તેટલું, પોતાની ભાષા તેમજ અંગ્રેજીનું જ્ઞાન આપી, ઘરનાં વડવાઓનાં હાથ નીચે બાપીકા ધંધામાં તાલીમ અપાતી હતી. છોકરાઓને પોતાની ભાષામાં લખતાં વાંચતાં આવડે તેટલું જ્ઞાન આપી, ઘર સંસારની સંગીન તાલીમ અપાતી હતી. આપણા મા–મમઇઓ નાંનપણથી પોતે

જેમ ઉછરેલાં તેવીજ રીતે છોકરીઓ પાસે પણ હાથે જાતે બધું ઘરનું કામકાજ કરાવી, તેઓનો બાંધો ખીલવતાં હતાં, અને તનદરોસ્તી જાળવી રાખતાં હતાં. એક કુટુંબનાં બધાં છોકરાંઓ સાથે રેહેતાં હોવાથી, છોકરીઓને નાંનપણથીજ ઘર સંભાળવાના, બચ્ચા ઉછેરવાનાં, મોટાને માન ઇઝત આપતાં અને ધરમ અને નીતિરીતીનાં નીયમો પાળવાનાં તથા સંસાર ચલાવવાનાં કામની વેહેવારૂ તાલીમ મળતી હતી, અને તે તાલીમ સંપુર્ણ રીતે આપવા વગર છોકરીઓને સાસરે મોકલવી એ એક નામોશી ભર્યું કામ ગણાતું હતું.

આજે વખતનાં વહેવા સાથે સુધારા વધારા આપણે પણ ધારણ કર્યા છે, અને છોકરીઓને પણ ઉંચી કેળવણી આપતાં શીખ્યાં છીએ, પણ હીંદુસ્તાન દેશની કમનસીબીએ આપણી સ્કુલોમાં છોકરાઓ અને છોકરીઓને એકસરખાં ધોરણપર કેળવણી અપાય છે, તે પણ વળી આજે દરેક દેશ કેળવણીમાં વખતને અનુસરતા ફેરફાર કર્યા જાય છે, ત્યારે અરધી સદીથી ચાલતો આવેલો અભ્યાસક્રમ અહીંઆ હજુ પણ કાંઇબી ફેરફાર વગર ચાલુ છે.

કુદરતેજ જ્યારે બન્નેને જુદા પાત્રો ભજવવા પેદા કીધા છે, તો પછી તેઓને ભવિષ્યની ફરજો પાર પાડવામાં મદદ થઈ પડે તેવીજ કેળવણી આપવી જોઇએ. એ સિધ્ધાંત દરેક સમજુ માણસો કબુલ કરશે. છોકરીઓની જીંદગીનાં થોડા વરસ, છોકરાઓ જેવી કેળવણી આપીને પછી તેઓને સંસારમાં નાંખવા એ તેઓનાં કીમતી વખત અને મા બાપનાં પૈસાની બરબાદી કરવા સમાન છે, કારણ આજકાલ અપાતી કેળવણીમાં ઘરસંસારી બાબદ અને નીતિરીતીનાં પાઠો તથા ધરમ જ્ઞાન બીલકુલ અપાતું નથી. વધુમાં આજકાલ મધ્યમ સ્થિતીનાં લોકો નોકર નફર મારફતે ઘરનું કામકાજ કરાવતાં હોવાથી, તેઓનો બાંધો પુરતો ખીલતો નથી અને તેઓ દીનપરદીન નાતવાંન બને છે.

આ બન્ને ઉપયોગી બાબદો ઉપર, નથી સ્કુલ ધ્યાન આપતી કે નથી માયબાપો કાળજી કરતાં. ઘણીખરી અંગ્રેજોની સ્કુલો સાથે સરખાવતાં દેશીઓની સ્કુલમાં અભ્યાસક્રમ ઘણો ભારી અને બોજારૂપી છે,

અને વધુમાં દેખાદેખીથી ઉપયોગી કરતાં શોભીતાં હુન્નર જેવાં કે ડ્રોઇંગ, પેંટીંગ, વાયોલીન અને પ્યાનાનું શિક્ષણ આપવાનો મોટે ભાગે માબાપોનો શોખ વધી પડયો છે. પરીણામે બચ્ચાંઓ, જોઇતું ઉપયોગી જ્ઞાન મેળવવા વખત ફાજલ પાડી શકતાં નથી. સ્કુલ છોડયા પછી જો કૉલેજમાં નથી જોડાતાં, છતાં મોટે ભાગે છોકરીઓને આદત પડી ગયલી હોવાથી, અથવા તો ખોટી સુધને લીધે ઘરનું કામકાજ હાથે જાતે કરવાની કે શીખવાની તેઓ આનાકાની કરે છે, અને તેવીને તેવી અજ્ઞાન હાલતે પરણીને સાસરે જાય છે.

કોઇપણ કામ કે ધંધો એવો નથી કે જેનું જ્ઞાન અને અનુભવ મેળવ્યા વગર તેની જોખમદારી ફતેહમંદીથી પાર પાડી શકાય. કોઇપણ ઓફીસ કે ધંધામાં માટીડાઓને કદી પણ અનુભવ અને જ્ઞાન વગર રોકવામાં આવતા નથી. આજનાં મરદોની કેળવણી ખાલી ભરડવાની અને કોઇપણ ધંધામાં કામે લગાડી નહી શકાય તેવી નીર-ઉપયોગી છે, તે મોટે ભાગે શીખેલો ભણેલો વર્ગ મેહેતાગીરીનો ધંધો કરે છે, અથવા નોકરી વગર રવડે છે, તે દાખલો પુરો પાડે છે. જ્યારે દુનિયાનાં બધા ધંધામાં આવી રીતે જ્ઞાન અને અનુભવ વગર કોઇ ફતેહમંદીથી પડી નથી શકતું, ત્યારે ફક્ત એકજ એવો ધંધો છે કે જેમાં જ્ઞાન અને અનુભવ વગર માણસો રોકવામાં આવે છે—અને તે ધંધો ઘરધણીયાણી અને માતાનો છે. કીમતી જાનોની તબીએત જાળવવાની અને બચ્ચાંઓને જન્મ આપી, મોટાં કરવાની અતી ઘણી ગંભીર જોખમદારી તરફ બેપરવાઇ બતાવવી એ સંગીન કેળવણી અને સુધારો નહી, પણ ખરેખર પછાતપણું અને કુધારો ગણાવો જોઇએ.

ઘર અને સંસાર ચલાવાનાં અને બચ્ચાં ઉછેરવાનાં ઉપયોગી જ્ઞાનની ગેરહાજરીને પરીણામે, ઘર ચલાવવાનાં ખરચોનો બોજો વધી પડયો છે, અને કોઇક વખતે સંસારમાં પણ ખતરો પડે છે. સૌથી વધુ નુકશાનકારક પરીણામ એ આવ્યું છે કે, બાળકો અને સુવાવડ દરમિયાંન માતાઓનાં મરણોનું પ્રમાણ ચોંકાવનારી હદે વધી પડયું છે.



પ્રકરણ ૩ જું.

સ્રી એક માતા તરીકે.

કુદરતે સ્રીને દુન્યામાં મહાનમાં મહાન અને ઉત્તમમાં ઉત્તમ પાત્ર ભજવવાને માટે સરજાવેલી છે, અને તે માણસ જાતની ઓલાદ વધારવાની છે.

આજકાલનાં શોધખોળનાં જમાનામાં માનવીએ હેરત પમાડનારાં યંત્રો અને ચીજો બનાવી છે, અને તરેહ પસંદની શોધખોળો કીધી છે, પણ અત્યારસુધીમાં કોઇ એવો માયનો પુત જનમ્યો છે કે, જેને એક જીવતું જાગતું બચ્ચું બનાવ્યું હોય? ત્યારે, જ્યારે પરવરદેગારે સ્રીપર મોટો વિશ્વાસ મુકી તેને આટલી ગંભીર જોખમદારી સોંપી છે, ત્યારે દરેક શાણી સ્રીને લાજમ છે કે તેને પોતાની ફરજ સૌથી શ્રેષ્ટ રીતે અદા કરવી જોઇએ. આ કામ ફતેહમંદીથી કરવા માટે તેને એ અગત્યની બાબતનું સંપુર્ણ જ્ઞાન મેળવવાની કાળજી લીધા પછીજ, તે જોખમદારી માથે હોરવી જોઇએ.

એક બચ્ચાંવાળી માતાને દરેક ઠેકાંણે જેટલું માન અને રક્ષણ મળે છે, તેટલું બચ્ચાં વગરની સ્રીઓને મળતું નથી.

સ્રીઓ દેહે નબળી છે, કેળવણીમાં પુરૂષો સાથે સરખાવતાં પછાત છે, છતાં જમાનાઓ થયા દરેક દેશ અને કોમમાં મહાન વિરલાઓ, રાજદ્વારીઓ, ધારાશાસ્રીઓ, લડવઇઆઓ વગેરે તરીકે પોતાનાં દીકરાઓને કેળવીને તેણીઓએ દુન્યાંને અર્પણ કીધા છે. આ સેવા તેણી ગુપચુપ ચાલુ બજાવતી જાય છે. દુનિયામાં થોડાજ મહાન પુરૂષો હશે, કે જેઓ પોતાની ચઢતી માટે પોતાની માતાને આભારી નહી ગણુતા હોશે.

માતાના પ્યાર જેવી પવીત્ર, બીનહાંસલ અને બીનસ્વાર્થી ચીજ આ દુનિઆમાં કોઇ નથી. પોતે હજારો સંકટ વેઠી, પોતાનાં બચ્ચાં માટે તન અને મન રગડી, બાજે વખતે પોતાનાં જીવનો પણ ભોગ આપે છે. મા વગરનાં બચ્ચાં ઉછેરવામાં કેટલી મુંશકેલી છે, અને કેટલા

જીવ જાય છે, તેથી કોણુ અંજાણ્યું છે.

ટુંકમાં માતા જેવી કીંમતી માયા કોઇજ નથી. માટે અરે સ્ત્રી તારા બચ્ચાંને ઉછેરવા માટે અનુભવ મેળવવાની તારી ફરજ સમજતી થા ! ! દુનિઆની ટુંક મુસાફરી દરમ્યાંન બેલાસક તું અમનચમન અને મોજ મજાહ કર, પણુ તે ઘટતા અંદાજ સાથે કરજે, અને તારી દુન્યાદારીની ફરજ એવી રીતે અદા કરજે કે તારી યાદગારી તારાં કુટુંબ અને બચ્ચાંનાં દીલમાં સદા કાયમ રહે ! ! આ કરતાં,-સોનાનાં બાવલાં વટીક-વધુ અસરકારક રીતે, તારી યાદગારી આ જગમાં તું કોઇબી રીતે જાળવી શકશે નહીં.



પ્રકરણ ૪ થું.

સુવાવડથી નીપજતાં માતાનાં મરણનાં કારણો.

સુવાવડ વખતે થતાં મરણનાં મુખ્ય બે કારણો છે, (૧) ગરીબાઇ અને (૨) હમેલ દરમ્યાંન જોઇતી ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી.

(૧) ગરીબાઇ:—આ વર્ગમાં દીવસમાં એકપણુ વખત ઘટતો પુષ્ટિકારક ખોરાક પેટ પુરતો મળતો નથી. તેઓનો ખોરાક મુખ્ય કરીને સાફ કીધેલા ચોખા (જેનાં છાલાં નીકળી જવાથી તેમાંનો પુષ્ટિકારક તત્ત્વ પણુ નીકળી ગયલો હોય છે.) અને થોડી તરકારી હોય છે. દાળ, ઘઉં, દુધ અને ઘી અથવા તેલ જે કૌવત જાળવી રાખવા માટે અગત્યની જનસો છે, તેનો તેમાં સમાવેસ નહી થયલો હોવાથી તેઓ શરીરે નબળાં હોય છે. બચ્ચાનાં પોષણુ માટે એ ચીજો વધુ અગત્યની હોવાથી હમેલ દરમ્યાંન તેની ગેરહાજરીથી બચ્ચું પણુ નબળું રહે છે.

ઉપલા ગરીબ અને નીચલા મધ્યમ વર્ગ જેની માસીક કમાણી રૂ. ૧૦૦ થી ૧૫૦ હોય છે, તેની હાલત પણુ એવે સમય ઘણી કઢંગી થાય છે. આજનાં જમાનામાં સ્વતંત્રતા ભોગવવાનો ખ્યાલ ઝાઝો

પેસી ગયલો હોવાથી, દુઃખે સુખે સ્ત્રીઓને એખલે હાથે ઘર સંસાર ચલાવવો પડે છે. એક બે બાળકો હોય છે, તો હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રી પોતાની તંદરોસ્તીની ઘટતી સંભાળ લઇ નથી શકતી. સુવાવડ માટે તેઓને હોસ્પીતાલમાં જવું પડે છે, અને બચ્ચાંને કોઇ સંભાળનાર નહી હોવાથી, મરદોને નોકરી પરથી રજા લઇ ઘરમાં રેહેવું પડે છે. ટુંક ગુંજાસને લીધે હોસ્પીતાલમાંથી પણ દશ કે પંદર દીવસમાં ઘરે પાછું આવવું પડે છે, અને ઘરનાં કામકાજમાં પાછાં પડે છે. વધુમાં બહારનો રાંધેલો હલકો ખોરાક ખાવો પડે છે. આવા સંજોગ વચ્ચે તાજી સુવાવડી સ્ત્રી જેને આસાયસ અને પુષ્ટિકારક જલદી પચી જાય તેવા ખોરાકની ઘણી જરૂર છે, તે હલકો ખોરાક ખાય છે, અને નાનાં તરતનાં જનમેલાં બાળક ઉપરાંત પોતાનાં બીજાં બચ્ચાં અને ઘરની સંભાળ લે છે. આ મામલો આગળ વધતી પારસી અને હીંદુ કોમમાં સાધારણ છે. કમાઇનો મોટો ભાગ ભાડાંમાં જાય છે, અને બીજા સાધારણ જરૂર જોગા ખરચ કહાડયા પછી, દુઃખીમાદાંની માવજત માટે દવાદારૂ વગેરેનાં પૈસા બાકી રેહેવા મુશ્કેલ છે. પરીણામે સ્ત્રીઓનાં નબળાં પડેલાં શરીર ઉપર ઘર, હૈયાત બચ્ચાં સંભાળવા ઉપરાંત નવાં બાળકને ધાવણ આપવાનો, તેને ઉછેરવાનો વધુ બોજો પડી, દર સુવાવડ વખતે તેણીઓ વધુ ને વધુ નબળી પડે છે. એવી હાલતમાં નજીવે બહાને તેનું મરણ નીપજે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાંન ખાસ લેવી જોઇતી કાળજીની ગેરહાજરી:—આગળા વખતમાં મા મમઇઓ આ વખતે વહુ દીકરીઓની ખાસ સંભાળ લેતાં હતાં. તેઓનાં ખોરાક, ફરવા હરવા ઉપર આંકોશ મેળતાં હતાં, તથા ભારી ઉંચકમેળ નહી થાય તેની સંભાળ લેતાં હતાં, કેઠે મરણ થયું હોય અથવા કસુવાવડ થઇ હોય ત્યાં જવા નહી દેતાં હતાં કે ધારતી ખાઇ પોતાની તબીએતને નુકશાંન નહી કરે. હાલમાં તેવું કશું નથી.

બીજાં કારણોમાં (૩) હમેલ દરમ્યાંન હદબહારની નબળાઇનું થવું (anœmia); (૪) ગુરદાનાં દરદ; (૫) હૃદયનાં દરદ; (૬) બચ્ચાંને જન્મ આપવાનાં માતાનાં ગુપ્ત ભાગની ખોડખાંપણ, (૭)

બચ્ચું જનમ્યા પછી અનહદ લોહીનું જવું (૮) સુવાવડની તાવ. (૯) બચ્ચાનાં જન્મ વખતે કાબેલ નર્સ અથવા દાકતરની ગેરહાજરી. (૧૦) સુવાવડ દરમ્યાંન લેવી જોઇતી ઘટતી આશાયસ અને જતનની ગેરહાજરી.

સુવાવડ પછી ૪૦) દીવસ સુધી આગળા વખતમાં બાજુએ રાખી, આશાયસ આપવામાં આવતી હતી. તે ઘણો સારો રીવાજ હતો કારણ વૈદક વિદ્યા પ્રમાણે સુવાવડ પછી ગર્ભસ્થાન સંકોચાઇ પાછું પોતાની અસલ હાલત ઉપર આવતાં બરાબર છ અઠવાડિયાં થાય છે.

આગળા વખતમાં સુવાવડ દરમ્યાંન સારો ખોરાક અપાતો હતો, ભારી ઉચકમેળ કરવા દેવામાં આવતું નહીં હતું. એટલુંજ નહી પણ તાજી સુવાવડી ગણી બે ત્રણ મહીનાં સુધી તેની ખાસ સંભાળ લેવામાં આવતી હતી, અને ધણીને ઘરે જલદી મોકળવામાં ન આવતી હતી કે, જેથી તે જલદીથી પાછી હમેલદાર નહી થાય.

આજે તે બધું જતું રહ્યું છે. તેવા વડીલોને અસલી વિચારનાં અને અભણ ગણીને હસી કહાડી, સુધારાની ધુંઇમાં આવી જઇ સ્ત્રીઓ, પરણીને તરત જુદા રહેતાં થાય છે, એટલે પોતાની અજ્ઞાનતા અથવા ઘટતી રાહબરીની ગેરહાજરીમાં, સ્ત્રીની તંદરોસ્તી અને બાજે વખતે જીવનો પણ નાશ થાય છે.

છેલ્લા એક બે દાયકા થયા બાળ મરણ ઘટાડવાને દરેક ઠેકાંણે પ્રયત્ન કરવામાં આવે છે પણ અતિ દલગીરીની વાત છે કે સુવાવડ દરમ્યાંન માતાનાં મરણો મોટા પ્રમાણમાં કયા કારણથી થાય છે, તે શોધી કાઢી તેનાં ઇલાજ લેવા તરફ કોઇનું ધ્યાન ખેંચાતુ નથી.

પેટમાં બચ્ચું રહ્યું કે હાલમાં આપણામાં બે રીતે કામ લેવાય છે. શ્રીમંત સ્ત્રીઓ તેને બીમારીની ઉપમાં આપી ઇઝીચેર અને બીછાનાં પર દહાડા કહાડે છે. આગળનાં વખતમાં એવે વખતે ઘરનું કામ, ખાસ તેઓ પાસે કરાવવામાં આવતું હતું કે સાંધા ઘીલા પડે અને બચ્ચું આવતાં મુશકેલી નહી પડે. એ કારણસર હાલમાં એ વર્ગ સુવાવડ દરમ્યાન અતિ પીડાય છે. જ્યારે બીજી બાજુ ગરીબ અને મધ્યમ

વર્ગ તેથી ઉલટું કાંઇપણુ સંભાળની ગેરહાજરીમાં, બાજે વખતે નાહક-કની પીડા ખમે છે, અથવા કમોતે માર્યાં જાય છે. થેાડા વખતની વાત ઉપર એક નવજુવાન મધ્યમ વર્ગની બાનુને હાથે પગે સોજા આવ્યા હતા. એક બે જણે ધ્યાંન ખેંચી દાકતર આગળ જવાની સલાહ આપી, તેા તે લેાકને હસી કહાડયા કે સેાજો તેા બધાને થાય તેમાં બીહવાનું શું છે. સુવાવડ વખતે હેાસપીતાલમાં ડાકતરે કહ્યું કે "કેસ બગાડીને લાયા, ગુરદા બગડી ગયા છે." બેાલ બેાલતામાં બચ્ચું આવતી વખતે તણીએ પ્રાણુ છેાડી દીધેા! આજે તેનું ૪ વરસનું બચ્ચું આખેા દિવસ માતાને માટે તવલે છે, અને તેનું ઘર ભાંગી ગયું છે.



પ્રકરણુ ૫ મું.

મેાટા બાળ મરણુ પ્રમાણુનાં કારણેા.

(૧) અજ્ઞાનતા અને અભણુતા:—હિંદુસ્તાંન દેશમાં સ્ત્રીએા મેાટે ભાગે કેળવણીમાં પછાત હેાવાને સબબે અસલી રાહ રસમેાને વલગી રહે છે, અને ફેરવાતા સંજોગેાને આધીન થઇ વખતને અનુસરતા સુધારા વધારા અખત્યાર કરી નથી શકતાં.

કેળવાયલી સ્ત્રીએાને પુરૂષેાનાં જેવી કેળવણી મળેલી હેાવાથી, અને બચ્ચાં ઉછેરવાનાં વ્હેવારૂ જ્ઞાન મેળવેલુ ન હેાવાથી, મુસીબતનાં વખતમાં તેએા પેાતાનેા સંસાર બરાબર રીતે ચલાવવાને નીષ્ફળ નિવડે છે.

(૨) ગરીબાઇ:—આ કારણે સ્ત્રીએા પેાતે નબળા હેાય છે, એટલે મજબુત બાંધાનાં બચ્ચાંને જન્મ નથી આપી શકતાં, અને તેએાને સારૂં ધાવણુ આપી કે કાળજીથી જતન કરી નથી શકતાં. વળી પેાતાને દુધ નથી હેાતુ તેા બચ્ચાં માટે સ્વચ્છ દુધ મેળવી શકતાં નથી.

(૩) ચેાખ્ખું દુધ મેળવવાની મુશકેલી:—આ મુશકેલીથી કેાણુ અજાણ્યું છે? મેાહ માગ્યા ભાવ આપવા છતાં જ્યારે

તવંગરોને સ્વચ્છ દુધ મળી નથી શકતું ત્યારે ગરીબોની શી હાલત થતી હશે, અને કેટલા જીવો જતા હશે? જ્યા સુધી પશ્ચિમ દેશનાં જેવા ખાદ્ય ખોરાકીને લગતાં સખત કાયદા હીન્દુસ્તાનમાં ઘડવામાં નહી આવશે, ત્યાં સુધી સ્વચ્છ દુધ મળવું મુશકેલ છે.

(૪) ગરમીનાં રોગો:—દરેક દેશમાં થતાં બાળ મરણનાં પ્રમાણનો તથા આંધળાં, બેહેરાં, દીવાનાં અને લુલાં લંગડાઓનો લગભગ ૫૦) ટકા જેટલો પ્રમાણ આ દરદોને આભારી છે.

(૫) નાની ઉમરનાં લગ્નો:—છોકરીઓ ઉમરે પુગે અને તેઓનાં શરીરનાં ગુપ્ત ભાગો પુરતા ખીલે નહી ત્યાં સુધી તેઓ બચ્ચાંને જન્મ આપવાને લાયક નથી. ત્યાર આગમચ તેઓને ત્યાં બચ્ચાં જનમે તો કુદરતી રીતે તેઓ નબળાં હોય છે, અને બચ્ચાંનો જનમ આપતી વખતે માતાઓ પણ મોટા પ્રમાણમાં મરણ પાંમે છે.

હીંદુ મુસલમાંન કોમમાં રમીને દીવસો ગાળવા લાયકની નાદાન બાળકીઓને, માતા તરીકેની જોખમદારી ઉપાડવાની ફરજ પાડવામાં આવે છે. કુદરતી રીતે તે જોખમદારી, કે જે બાજે વખતે અનુભવી ઉમરનાં સ્ત્રીઓને ગુચવાડામાં નાંખે છે, તે ફતેહમંદીથી પાર પાડવાને તેઓ અશક્ત હોય છે, અને તેઓનાં નિર્દોષ બાળકો કમોતે માર્યા જાય તેમાં નવાઇ શું છે.

(૬) ગીચ વસતી અને અસુખાકારી ભર્યા મકાનો:—ખુલ્લી હવા અને સુરજનાં તડકાંની ગેરહાજરીથી જેમ મોટાં માણસની તેમજ નાનાં બાળકોની તંદરોસ્તી ઉપર પણ માઠી અસર થાય છે. આ બંને ચીજો ખોરાકનાં જેટલીજ અગત્યની છે.

(૭) પરદાનો રીવાજ:—આ રીવાજથી સ્ત્રીઓમાં અને બાળકોમાં ખઈ અને હાડકાનું Rickets નામનુ દરદ થાય છે, જેમાં હાડકાં નરમ પડી જઇ હાથ પગમાં તરેહપસંદની ખોડખાંપણ થાય છે. તે ખુલ્લી હવા અને તડકાની ગેરહાજરીને લીધે થાય છે. તેજ કારણસર સ્ત્રીઓમાં પણ હાડકાંનો રોગ લાગું પડી બચ્ચાંનો જન્મ આપવાના હાડકાંનો ભાગ, સાંકડો અથવા વાંકો ચુકો થવાથી બચ્ચાં જનમતી વખતે

મુશકેલી પડે છે, અથવા બચ્ચાં મરણ પામે છે. હીન્દુસ્તાનની હોસ્પીતાલોના રેજીસ્ટરો તપાસતાં માલમ પડશે કે બચ્ચાનાં જન્મ વખતે જે ઑપરેશન કરવામાં આવે છે, તેનો સૌથી મોટો ભાગ પરદેપોષ બાનુઓમાં હોય છે.

(૮) અફીણ આપવાની રૂઢી:—હીંદુ મુસલમાન કોમમાં એક ખોટી માન્યતા છે કે અફીણ આપવાથી બચ્ચાં સેહેલાઇથી ઉછરે છે, અને તેથી લગભગ જનમથીજ અફીણ ઘણી વખતે બચ્ચાંઓને આપવામાં આવે છે. આ માન્યતા બચ્ચાં ઉંઘમાં શાંત પડી રેહેતાં હોવાને આધારે જડ ઘાલી બેઠેલી દીસે છે. એજ કારણસર કેટલીક માતાઓ, બચ્ચું તેઓને કંટાળો નહી આપે અને કામદાર સ્ત્રીઓ કામે જવા આગમચ આપે છે.

અફીણ ખરી રીતે બચ્ચાંનાં બાંધા અને ઉધરભાવ ઉપર ખરાબ અસર કરે છે, અને કોઇક વખતે અકસ્માતથી વધુ અપાવાથી બચ્ચાંનું મરણ પણ નીપજે છે.

આગલ વધેલી કોમો પણ બાળાગોળી અને બીજા બાળ અમરતનાં આકારમાં તેનો ઉપયેાગ કરે છે.

આયાઓ નાનાં બચ્ચાં રડીને કંટાળો નહી આપે તેવી નેમથી, પોતાની આંગળીનાં નખ નીચે થોડું રાખી, બચ્ચાં સાથે રમત કરતાં હોય તેમ તે આંગળી તેઓનાં મોહડામાં આપે છે, અને તે આંગળી પરનું અફીણ આવી રીતે બચ્ચું ચુસે છે. કેટલી માતા આ બાબદથી માહીતગાર છે? જેઓ બચ્ચાંને નોકર નફરો ઉપરજ છોડે છે તેઓને બે વાર વિચાર કરવો જોઇએ.

(૯) હમેલદાર સ્ત્રીઓ, સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને ધવાડનારી માતાઓની પુરતી સંભાળની ગેરહાજરી:—આગળનાં વખત જેટલી આ હાલનાં જમાનામાં કાળજી ન લેવાથી અનેક રીતની હેરાંનગતી, મા અને બચ્ચાં, અંજાણપણે ખમે છે. આ બાબદ બીજા ભાગ પર લંબાણથી વર્ણવેલી છે.

(૧૦) અભણ દાઇઓ:—અભણ દાઇઓની જંગલી અને આગળ વધીને કહીએ તો ઘાતકી રીતથી દર વરસે હજારો માતાઓ

અને લાખો બાળકોનાં નાહકમાં જાન જાય છે. તેઓનાં મેલાં કપડાં અને હાથ પગ મારફતે સ્ત્રીઓનાં ગુપ્ત ભાગમાં જંતુઓ દાખલ થઇ, સુવાવડની તાવ વગેરે આવે છે. એ દાઇઓને પાણી અને સાબુ સાથે જાણે વંશપરંપરાનું વેર હોય છે. તાવથી પીડાતી એક સુવાવડી સ્ત્રીની તેવાજ હાથે માવજત કરતી હોવાથી, બીજી તંદરોસ્ત સુવાવડી સ્ત્રીઓમાં પણ તાવનો ફેલાવો થાય છે. બીજી એક રીતે સુવાવડની તાવ તે ફેલાવે છે, તે એ છે કે જેટલી સુવાવડી સ્ત્રીઓની તેઓ માવજત કરે છે, તે સઘળીઓનાં કપડાં સાથે ઘરે લઇ જઇ, સાંમતાં ધોઇને સુકવે છે, એટલે જંતુઓ દરેક કપડાંને વળગે છે.

ઘણી સ્ત્રીઓ એક બચ્ચું થયા પછી વાંઝણીઓ થાય છે, તેનું કારણ અંદરના ભાગમાં થયલી ઇજા છે. બાજે વખતે મુશકેલીનાં અંજામમાં હમણાં બચ્ચું આવશે, હમણાં આવશે, કરીને કીમતી વખત ગુમાવી છેલ્લી ઘડીએ દાઇઓ દાકતરની મદદ મેળવે છે, અથવા દરદીને હોસપીતાલમાં મોકળવામાં આવે છે. પરીણામે ઘટતા ઉપાયો લેવાઇ નહી શકવાથી બન્ને માય અને બચ્ચાનાં જાન જાય છે. ગામડાંઓમાં પુરતી સ્ત્રી ડાકતરોની અથવા હોસ્પીટલની ગેરહાજરીમાં ઘણીક સ્ત્રીઓ આવી રીતે આપણા દેશમાં મરે છે.

(૧૧) કેળવાયલી નર્સોની પુરતી સંખ્યાની ગેરહાજરી:- આપણાં દેશની સૌથી મોટી જરૂર સસ્તે દામે સુવાવડ કરનારી સંપુર્ણ રીતે તાલીમ લઇને બહાર પડેલી કેળવાયલી સુવાવડની નર્સની એક ફોજની અને દરેક નાનાં મોટાં અગત્યનાં શહેરોમાં નાની નાની સુવાવડની હોસ્પીટાલોની છે.

કેટલીક કેળવાયલી ક્રીશ્ચિયન અને યુરેઝીયન નર્સો કંઇબી આંકોશની ગેરહાજરીમાં કેટલીક વખત ઉંટવૈદુ અને ઓપરેશનો વટીક કરે છે.

ખરેખરી રીતે ગમે તેટલી કેળવાયલી અને અનુભવી નર્સને પણ, દવાઇ ફરમાવવાનો કે ઓપરેશન કરવાનો અધિકાર નથી. તેઓને ફકત ડાકટરનાં હુકમો અમલમાં મુકવા અને કુદરતી રીતે થતી સ્ત્રીઓની સુવાવડ કરતાંજ શીખવવામાં આવે છે. તેઓની કેળવણીમાં જે મુખ્ય

ચીજપર ભાર મુકવામાં આવે છે, તે એ છે કે મુશકેલીનાં વખતમાં તરત ડાકટરને બોલાવવા, અને કદીબી ડાકટરની જગા લેવા જેવાં પગલાં નહી ભરવાં.

આપણાં દેશમાં નર્સનો ધંધો હલકો ગણાતો હોવાથી, શીખેલાં ભણેલાં અને ઉંચ કુટુંબનાં હીંદી બાનુઓ તે દીશામાં ઝાઝું ધ્યાન દોરવતાં નથી, એ ખરી દલગીરીની વાત છે. પોતાની કોમની સ્ત્રીઓની રાહ રસમો, ભાષા વગેરેથી પુરતાં માહીતગાર હોવાને સબબે તેઓ ઘણી સારી સેવા બજાવી શકે, અને દેશ સેવામાં સારો ફાળો આપી શકે તેમ હોવાથી, હીંદુ મુસલમાન કોમની સ્ત્રીઓએ એ બાબત તરફ નીગાહ પુગાડવી ઘટે છે.

(૧૨) બચ્ચાંને દુધ પાવામાં ઘટતી કાળજીની ગેરહાજરી:- આ બાબદ લંબાણથી બીજે ઠેકાણે દર્શાવેલી છે.



પ્રકરણ ૬ ઠું.

બચ્ચાંનું મરણ પ્રમાણ ઘટાડવાનાં ઇલાજો.

આજ કાલ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં દુઃખ થાય ત્યારે તેનાં ઇલાજો લેવા કરતાં, દુઃખ અટકાવવાનાં પગલાં ભરવા તરફ વધુ ધ્યાંન અપાય છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલો"નાં નીયમપર જો કામ લેવાય તો આપણાં દેશમાં પણ ફાયદો થાય. લોકને તંદરોસ્તી કેમ જાળવવી તેનું શિક્ષણ આપવા પાછળ એક પૈસો પણ ખરચાતો નથી, પણ મુંબઇ જેવા આગેવાન શેહેરમાં વડીક કાંકરાની માફક લાખો રૂપ્યા હોસ્પીતાલો બાંધવા અને તે નીભાવવા પાછળ ખરચાય છે. તેને બદલે તેમાંનો અરધોજ પૈસો જો લોકને તંદરોસ્ત રાખવાનાં ઇલાજ લેવા પાછળ (જેમકે પુષ્ટિકારક ખોરાક પસંદ કરવાનું અને તંદરોસ્તી ને આરોગ્યતાનું જ્ઞાન વગેરે આપવા પાછળ) તથા લાયક જગા પર નાનાં

નાનાં સેનેટોરીયમો સ્થાપવા પાછળ, ખરચાય તો હીંદીઓનો બાંધો જરૂર સુધરવા પામે.

એક માણસ માંદું પડે, તરેહ પ્રકારની પીડા ખમે, શરીરે નબળું પડે અને પછી પૈસા ખરચે (અને બાજે વખતે સેંકડો અને હજારો રૂપ્યા તેમાં ઘુસી જાય છે) તેનાં કરતાં જો વરસમાં બે ત્રણ વખત કાબેલ તબીબ પાસે પોતાની શારીરીક તપાસ કરાવા પાછળ પૈસા ખરચે, અને તંદરોસ્તીનાં કુદરતી નીયમોનું જ્ઞાન મેળવી તે માફક ચાલવા પાછળ વખત ગાળે, તો નાહકમાં થતી પૈસાની બરબાદી અટકાવાય, નાહકમાં પીડા સહન ન કરવી પડે, અને જેટલા દીવસ બીમાર પડે તેટલા દીવસની આવક નહી ઘટે.

બીજા રોગોની માફક સુવાવડમાં થતા રોગો તેમજ બાળકનાં દરદો પણ અટકાવવાનાં ઇલાજ લીધાથી અટકી શકે છે અને તેમ જો થાય તો માતા અને બાળકોનાં મરણનું પ્રમાણ આપણાં દેશમાં પણ ઓછું થવા પામે.

તે ઇલાજો નીચે પ્રમાણે છે.

(૧) સ્ત્રીઓને લગતી અને સુવાવડની દરેક નાની મોટી હોસ્પીતાલ સાથે તેમજ વળી ગીચ વસ્તીવાળા લત્તાઓમાં Ante-natal clinics નામનાં ખાતાંઓ સ્થાપવા જોઇએ.

(૨) ઇનફંત વેલફેર Infant Welfare Centre નામનાં ખાતાંઓ મારફતે બચ્ચાં પર દેખરેખ રાખી, તેને તંદરોસ્ત ઉછેરવાનું જ્ઞાન માતાઓને આપી અને જરૂરી કેસોમાં દુધ અને ગરમ કપડાં અપાય.

(૩) Creche:—ક્રેષ નામનાં નાનાં ખાતાં જ્યાં કામદાર સ્ત્રીઓ જતી હોય ત્યાં ઉઘાડવાં જોઇએ, કે જ્યાં સ્ત્રીઓ પોતાનાં બચ્ચાંને સવારે મુકી જાય, આખો દીવસ કેળવાયલી નર્સ અને આયા મારફતે તેઓની સંભાળ લેવાય, અને સાંજે ઘરે જતી વખતે પાછાં સાથે લઇ જાય.

(૪) શેહેરનાં જુદા જુદા ભાગોમાં નાનાં નાનાં સુવાવડ ખાનાંઓ ઉઘાડવાની જરૂર—સ્ત્રીઓ જો સુવાવડ દરમીયાંન છુટથી સુવાવડખાનાંનો લાભ લીયે, તો જરૂર બચ્ચાંને તેમજ પોતાનેબી ફાયદો થાય, કારણ હાલમાં મોટે ભાગે ગરીબો અભણ દાઇઓને હાથે અનેક પીડા ખમવા ઉપરાંત જીંદગીભરની દુ:ખી થાય છે, અથવા મરણ પાંમે છે. સુવાવડખાનાંમાં જીંદગીને હાંની પુંગવાનો જોખમ પણ મટે છે, અને સ્ત્રીઓને આસાયસ મળે છે.

કેળવાયલી સુવાવડની નરસોની ફી એટલી મોટી હોય છે કે ફક્ત શ્રીમંતોજ તેઓને રોકી શકે છે. મધ્યમ અને ગરીબ લોકોની જરૂરી-યાતને પુગી વળવા માટે વધુ સુવાવડખાનાંઓની જરૂર છે.

સૌથી અગત્યનું એ છે કે સુવાવડખાનાંઓ તદન છેલ્લાંમાં છેલ્લી ઢબપર સ્થાપવા જોઇએ, અને તેમાં કાબેલ નર્સ અને ડાકટરોનાં પુરતા સ્ટાફને રોકવો જોઇએ. તેમ નહીં હોય તો નાણુંની બરબાદી થવાનો સંભવ રેહેશે, અને મરણ પ્રમાણમાં ઝાઝો ઘટાડો નહી થશે.

(૫) દાઇઓને કેળવવાની યોજના અને Midwives Act નો કાયદો.

(૬) આરોગ્યતાનું જ્ઞાન ફેલાવી લોક સુખાકારી સુધારવાનાં પગલાં લેવાં જોઇએ.

(૭) કામદાર સ્ત્રીઓને ચોકસ મુંસારો સુવાવડ દરમ્યાંન આપવાની ગોઠવણ થવી જોઇએ, કે જેથી કરી તેઓ જલદી કામે જઇ પોતાની તંદરોસ્તી બગાડે નહી, અને બચ્ચાંની સારી માવજત કરી શકે.

(૮) જુદી જુદી ભાષામાં ચોપાન્યાં વેહેંચી, ભાષણો અને સીનેમાં મારફતે લોકોને જ્ઞાન આપવાથી લોક મત પ્રગટ થશે.

(૯) સૌથી છેલ્લું પણ સૌથી અગત્યનું તો એ છે કે બાપને (૧) પોતાનાં બચ્ચાં પ્રત્યેની ફરજ શું છે તે અને (૨) સ્ત્રીની હમેલ અને સુવાવડ દરમ્યાંન સંભાળ લેવાની અગત્યતા સમજાવવી જોઇએ.

ઘણાંક નાટીડાઓ બાળમરણનાં કારણો તથા સુવાવડ વખતે અભણ સ્ત્રીઓને હાથે પોતાની ધણીઆણીઓને થતી વેદનાં અથવા તેઓનાં નાહેકમાં નીકળતાં કચડધાંણ વીશે અજ્ઞાન હોય છે. જો તેઓને તે કારણો સમજાવાની અને શું ઇલાજો લેવાની સમજણ આપવામાં આવે, તો જરૂર તેઓની મદદ તે અટકાવવામાં અગત્યની થઇ પડે.

ઉપલા ઇલાજોથી બીજા દેશોમાં ફાયદો થયો છે, અને હીંદુસ્તાનમાં પણ જો ખંતથી તે ઉપાડી લેવામાં આવે, તો જરૂરજ બાળમરણ અને સુવાવડી સ્ત્રીઓનાં મરણમાં સંગીન ઘટાડો થવા પામે.



પ્રકરણ ૭ મું.

સ્ત્રીનાં ગુપ્ત ભાગની રચનાં.

ગુપ્ત ભાગની રચનામાં ત્રણ મુખ્ય ભાગોછે:—(૧) ગર્ભસ્થાન યાને બચ્ચું રેહેવાની કોથળી, (૨) બે નાની નળીઓ અને (૩) બે નાની ગાંઠો.

(૧) ગર્ભસ્થાન (Womb) કમલ અથવા ફુલને નામે પણ ઓળખાયછે. ઉમરે પુગેલી સ્ત્રીનું ગર્ભસ્થાન મરઘીના નાના ઇંડા જેટલી સાઇઝનું હોયછે અને માંસનું બનેલું છે. તેનો આકાર પેરના જેવો હોયછે. નીચલો ભાગ કમલનું મોંહનું અથવા મુખ કરીને સાધારણ રીતે ઓળખાયછે, અને તેની વચમાં ઝીણું કાંણું હોયછે.

(૨) **નળીઓ અથવા** Fallopian Tubes:—ગર્ભસ્થાન ને ઉપલે છેડેથી બંને બાજુએ એકેકી નાની, કવીલ પેન કરતાં પણ બારીક, નળીઓ જોડાયલીછે. એ નળીઓ ઝીણાં મુખ મારફતે ગર્ભસ્થાન સાથે સંબંધ ધરાવેછે. જયારે તે બંનેના બીજા છેડાઓ ગર્ભસ્થાનની બાજુમાં આવેલી એકેકી નાની ગાંઠો, જે Ovary ને નામે ઓળખાયછે, તેને વળગેલા હોયછે.

છોકરીઓ ઉમરે આવતાં આ ગુપ્ત ભાગોમાં ચોકસ ક્રીયાઓ થાય છે, જેને પરીણામે માસીક સીકનેસ દેખાવ દે છે. વળી ગાંઠોમાં થતા ચોકસ રસ લોહીમાં મળી જઇને શરીરમાં ફરે છે, અને સ્ત્રીની તન અને મનની તંદરોસ્તી જાળવવામાં કિમતી ભાગ ભજવે છે. જો તેમાં કંઇ ખાંમી હોય છે તો સ્ત્રીની તંદરોસ્તી ઉપર માઠી અસર કરે છે.

તંદરોસ્ત છોકરીઓને ૧૩ કે ૧૪ મે વરસે અને કેટલીક વખતે તેની આગમજ પણ માસીક સીકનેસ દેખાવ દે છે, અને જો ગુપ્ત ભાગ તંદરોસ્ત હોય છે તો તે વખત દરમ્યાન કંઇપણ પીડા થતી નથી.

બચ્ચાં કેવી રીતે પેદા થાય છે.

છોકરીઓ ઉમરે આવતાં (૧) ઓવરીમાં નાનાં નાનાં ઇંડા ચાલુ થયા કરે છે અને તે નળીઓ મારફતે ગર્ભસ્થાનમાં જઇને ફુટી જાય છે, અને (૨) ગર્ભસ્થાનની અંદરની, આપણા મોહડામાં હોય છે તેવી, નાજુક ચામડીની અંદરની લોહીની ઝીણી ઝીણી નસો દર મહીને ફુલેછે, અને જ્યારે તે ઘણી મોટી થાય છે ત્યારે ઘણી નાજુક હોવાથી ફુટી જાય છે, અને તે લોહી બહાર માસીક સીકનેસ તરીકે આવે છે. આવી રીતે ચાલુ આ બન્ને ક્રીયાઓ સ્ત્રીનાં અંદરનાં ભાગમાં થયા કરે છે.

સારા સંજોગો વચ્ચે પરણેલી સ્ત્રીઓમાં ગાંઠ અથવા ઓવરીમાં થતાં ઇંડા, પુરૂષનાં બીજનાં સંબંધમાં આવતાં તેની સાથે મળી જઇને, બચ્ચાંની જીંદગીની શરૂઆત અથવા પાયો નખાય છે. તે બન્ને બીજો, ભેગાં ગર્ભસ્થાનની દેવાલને ચીટકી બેસે છે, અને નાની નલીઓ મારફતે અંદરથી લોહી પોતામાં આમેજ કરી પોતાનું પોષણ કરે છે.

જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય છે, તેમ તેમ તેને જગ્યા આપવા માટે ગર્ભસ્થાન મોટું થતું જાય છે. બચ્ચાંને બરાબર લોહી મળે અને તે પુરતી રીતે પોષાય, તેવી મતલબથી સ્ત્રીને દર મહીને માસીક સીકનેસ આવતું અટકે છે.

લોહી બચ્ચાંને નાળ અને ઑર મારફતે પહોંચાડવામાં આવે છે. ઑર ગર્ભસ્થાનને ચીટકી જઇ તેની ઝીણી નળીઓ મારફતે લોહી ચુસી લેછે, અને નાળ મારફતે બચ્ચાંને પહોંચાડે છે. જેવું બચ્ચું જન્મીને બહાર પડે છે, કે તેની સાથે ઑર પણ બહાર આવે છે. તેજ પળે માતાનું લોહી ઑરમાં જતું બંધ પડવાથી, બચ્ચાંને બહારનાં સંજોગો અને માતાનાં દુધ ઉપર પોતાનાં ઉધરભાવ માટે આધાર રાખવો પડે છે.

બીજ અથવા માબાપ જો તંદરોસ્ત હોય છે, તો બચ્ચાનાં શરીરનો પાયો ધરખમ નખાય છે. તેથી ઉલટું બીજ તેમજ લોહી મારફતે માબાપો ચોકસ દુઃખ દરદ, જેવાં કે ગરમી અને ખહીનાં દરદો, તેમજ ખાસીયતો જેવી કે દારૂ, ખરાબ સ્વભાવ, વગેરે, પોતાનાં બચ્ચાંને વારસામાં આપે છે, અથવા તેને પરીણાંમે બચ્ચું અધુરે જન્મે છે.

ખેતરમાં ખરાબ બીજ નાંખવાથી અથવા તો સારાં બીજ ખરાબ જમીનમાં નાખવાથી, સારાં ફળ કદીબી ઉગી શકતાં નથી, તેવીજ રીતે માતા અને બાપ દુઃખી દરદી હોય તો બચ્ચાં પણ તંદરોસ્ત જનમતાં નથી. દાખલા તરીકે ફળદ્રુપ જમીનમાં સારાં બીયાં રોપવામાં આવે છે, તેને સારૂં ખાતર મળે છે, તેમજ રોજ પાણી અને સારી કાળજી મળે છે, તો તેમાં સારો પાક ઉભરી નિકળે છે, તેવીજ આબાદ હાલત બચ્ચાંની પણ થાય છે. તંદરોસ્ત માતા અને રોગીષ્ટ બાપનાં બચ્ચાં કોઇ દિવસ પણ મજબુત ને તંદરોસ્ત નીવડતાં નથી.

ઉપલા દાખલા ઉપરથી આપણી સાધારણ માન્યતા કે "બાપ ગમે તેવો હોય પણ માય સારી ચાલચલણની જોઇએ" તે કેટલી ભુલ ભરેલી છે તે સીધ્ધ કરી આપે છે. અરધું બીજ સારૂં ને અરધું ખરાબ હોય છે, તો કોઇબી દિવસે સારૂં ફળ આપતું નથી.

પ્રકરણ ૮ મું.

હમેલદાર સ્ત્રીની તંદરેાસ્તી સંભાળવાની અગત્યતા.

એક તંદરેાસ્ત માતાજ તંદરેાસ્ત બાળકેાને જનમ આપી શકેછે. એક દુબલી માંદી માતા જેને પેાતાનાં પેાષણ માટે પુરેા પાધરેા પુષ્ટીકારક ખેારાક નથી મળતેા, તે ખુદરતી રીતે તંદરેાસ્ત પેાખાયલાં બાળકેાને જનમ આપી શકતી નથી. જનમે તંદરેાસ્ત બચ્ચું સેહેલાઇથી ઉછેરી શકાયછે અને તેજ મેાટપણે પણ, ઘણા નજીવા અપવાદ સીવાય, તંદરેાસ્ત શેહેરી બની શકેછે. એક માંદા કરતાં તંદરેાસ્ત બચ્ચાંને ઉછેરવા અને કેળવણી આપવા પાછળ થેાડેા ટાઇમ અને પૈસેા ખરચાયછે. એક તંદરેાસ્ત શેહેરીની કમાઇ માંદા કરતાં ઘણી વધુ હેાયછે. ઉપલી બીના તંદરેાસ્ત બાળકેાને જન્મ આપવાના ફાયદાની સીધ્ધાંત પુરી પાડેછે.

બે ઘણી અગત્યની બાબદેા જે દરેક સ્ત્રીના મનપર ઠેસવવાની જરૂર છે તે એ કે (૧) હમેલદાર થવું એ કંઇ દુઃખદરદ નથી પણ જીંદગીનેા કુદરતી બનાવછે, અને તે દરમ્યાન એક સ્ત્રીએ પેાતાની હમેશની જીંદગી ગુજારવી જોઇએ. (૨) અને તે વખત દરમ્યાંન ઘટતી તબીબી તપાસ કરાવી પેાતાની તબીયત જાળવી રાખવાથી અને સુવાવડ દરમ્યાન જોઇતી સંભાળ રાખવાથી, અને કાબેલ મદદ મેળવવાથી કુદરતી રીતે અને કંઇ પણ ઇજા વગર તંદરેાસ્ત બચ્ચાં જનમે છે.

પેટમાં બચ્ચું રેહેવું તે એક કુદરતી ક્રમ હેાયછે ખરૂં, પણ જેમ આગળ સમજાવી ગઇ તેમ સ્ત્રીનાં બાંધા અને તંદરેાસ્તીપર ઘણેા આધાર રાખેછે. વધુમાં એવી વખતે સ્ત્રીને ચેાકસ દરદેા જેવાકે (૧) નબળાઇ, (Anæmia) (૨) પીસાબનાં દરદેા વગેરે લાગુ પડવાનેા વધુ સંભવ હેાયછે. બે જીવને લેાહી પહેાંચાડી તેને પેાખવાનું અને

બંનેનાં દીલમાં ચાલતી ક્રીયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો પીસાબ અને પસીના મારફતે બહાર કહાડવાનો બોજો ગુરદાપર પડવાથી કોઇક વખતે તે બરાબર કામ નથી કરી શકતાં. એ હાલતના પરીણામે એ ઝેર શરીરમાં ફરેછે અને સ્ત્રીઓને પગ અને મોહડાપર સોજા આવેછે. તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ નહી કીધો તો સુવાવડ દરમ્યાન આંચકી અથવા ઉપલ્યાંની માફક થઇ, બંને માય·દીકરાંનાં જીવને હાની પુગેછે. કોઇ વખતે છેહલી ઘડી સુધી સ્ત્રી સાજીતાજી હોયછે અને સુવાવડ વખતેજ ઉપલાં ચીન્હો દેખાવ દેછે. આપણા લોકમાં જમાનાઓની વેહેમી માન્યતાં છે કે ઉલટી, ગુપ્ત ભાગમાંથી લોહીનું જવું, મોહ અને પગપર સોજો અને લોહીનું ઉડી જવું, એ હમેલદાર સ્ત્રીમાં સાધારણ રીતે થાયછે અને તેથી કંઇ ગભરાવું નહી જોઇએ. એ વેહેમી માન્યતાને લીધે દરવરસે હીંદ દેશમાં હજારો કાજગરા જાન જાયછે. હીંદુ કોમ તો હમેલ દરમ્યાન ગમે તેવી ગંભીર બીમારીમાં વટીક સ્ત્રીઓને દવા નથી પાતાં કે, તેથી બચ્ચું અધુરે પડી જાયછે. ઉપલાં દરદો સેહેજમાં ગંભીર રૂપ લઇ લેછે અને મરણ પણ બાજે વખતે નીપજાવે છે. એટલા માટે ફરી ફરીથી અને ઘણોજ ભાર મુકીને કહુંછું કે (૧) પગ અને મોહડાંપર સોજો ચહડે (૨) પીસાબ થોડી ઉતરે (૩) ચક્કર અથવા આંખે અંધારા આવે, આંખ આગળ ધાભાં જણાય. (૪) ચહેરો ફીકકો પડતો જાય, (૫) ઘણા ઝાડા થાય અને (૬) ઘણી ઉલટી થાય તે સર્વ ડેનજર સીગનલ (ધાસ્તીની નીશાની) ગણી, તે તરફ બેદરકાર નહી રેહેતાં, તરતજ કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ તેનાં ચાંપતાં ઇલાજ કરવા અને બચ્ચું જનમે ત્યાંસુધી તબીબની સલાહ હેઠળ રેહેવું જોઇએ.

હદબહારની ઠીંગની સ્ત્રીઓ અને પગની ખોડખાપણવાળી સ્ત્રીઓનો માર્ગ મોટે ભાગે નાનો હોય છે માટે, જરૂરજ આગલથી તપાસ કરાવવી જોઇએ.

Ante-Natal Care અથવા હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની સંભાળ કેવી રીતે લેવી.

દરેક સુધરેલા દેશોમાં સ્ત્રીઓનાં ભલા અર્થે જે જે અગત્યની હીલચાલો થાય છે તેમાંની ઉપલી ઘણી અગત્યની છે. "ઉપાય કરતાં અટકાવ ભલાનાં" નીયમ પર હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીની તંદરોસ્તી જાળવી રાખી, બચ્ચું આવતી વખતે કાંઇપણ નુકસાન થતું અટકાવાની તેની નેમ છે, અને Ante-Natal Clinics નામનાં ખાતાઓ મારફતે હમેલદાર સ્ત્રીને સલાહ અપાય છે, અને તબીબી તપાસ થાય છે. દરેક કોમે પોતાની હોસ્પીટાલોને એ કામ માથે ઉઠાવવાની ફરજ પાડવી જોઇએ. ડાકટરી તપાસ કીધાથી ગંભીર દરદોની નીશાની જણાતાં તેનાં ઉપાય થાય છે, અને અંદરથી કંઇ અડચણ હોય તો આગમચથી કયા ઇલાજ કરવા તેની બધી ગોઠવણ કરી રાખવાથી, બચ્ચું આવતી વખતે કીમતી વખત નથી ગુમાતો અને બચ્ચાં અને માને થતી નાહકની પીડા અટકાવવા ઉપરાંત, બાજે વખતે તે લોકનાં કીમતી જાનો પણ બચાવી શકાય છે. દાખલા તરીકે (૧) જો બચ્ચું આવવાનો રસ્તો સાંકડો હોય છે તો આગમચથી હોસ્પીટાલમાં રાખવાથી અને હથીયારથી બચ્ચાંને કહાડવાની ગોઠવણ કીધાથી બચ્ચાંને બચાવી શકાય છે, અને (૨) જો માતા ગરમીનાં રોગથી પીડાતી હોય તો જેવું બચ્ચું પેટમાં રહ્યું કે કાબેલ તબીબની સલાહ લઇ, ચાલુ દવા કીધાથી બચ્ચું અધુરે પડતું અટકાવી શકાય છે અને પુરે દીવસે તંદરોસ્ત બચ્ચાં અવતરેછે.

Ante-Natal Clinics.

ઉપલા નામના ખાતાઓ મારફતે હમેલદાર સ્ત્રીઓની સંભાળ દરેક આગળ વધેલા દેશોમાં લેવામાં આવે છે, પણ અતી દલગીરીની વાત છે કે આ અગત્યની બાબતમાં હીંદુસ્તાન દેશ ઘણો પછાત છે. ખુદ આપણા મુંબઇ જેવા આગળ વધેલાં શહેરમાં પણ તેની સંપુર્ણ જરૂરતા હજુ પુરેપુરી ઓળખાઇ નથી. એવા ખાતાઓનાં ફાયદા નીચે પ્રમાણે છે.—

(૧) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીના આખા શરીરની અનુભવી તબીબો મારફતે તપાસ કરી, કંઇ દુઃખ દરદ હોય તો તેની સારવાર કરવાની ગોઠવણ કરવામાં આવે છે.

(૨) હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ પોતે પોતાની તંદરોસ્તી કેમ સરસમાં સરસ રીતે જાળવી રાખવી તે શીખવવામાં આવે છે.

(૩) સ્ત્રીને કાંઇ ગુપ્તભાગમાં અડચણ હોય છે તો બચ્ચું આવતી વખતે બંનેને ઇજા થતી અટકાવવા માટે હોસ્પીટાલમાં બંદોબસ્ત કરી રાખવામાં આવે છે.

(૪) બચ્ચાંને કેવી રીતે ઉછેરવું તે આગમચથી શીખવવામાં આવે છે.

હમેલ દરમ્યાન સ્ત્રીએ કઇ ચીજપર ખાસ ધ્યાંન આપવું જોઇએ.

પૈસાવાળાઓ તેને બીમારી સમજી કામ કાજ છોડીદઇ અભ્યાસીપણામાં વખત કહાડેછે, તેથી બદહજમી, કબજીયાત વગેરેથી સામી તબીયત બગાડેછે. બનતાં સુધી મનપરથી સુવાવડની બીહીક દુર કરવી જોઇએ, હમેશનાં પોતાનાં કામકાજ પર વળગેલાજ રેહેવું જોઇએ. કામદાર વરગની સ્ત્રીઓ સુવાવડ વખતે ઝાજી પીડાતી નથી તેનું કારણ એ છે કે ખુલ્લી હવામાં અને છેલ્લી ઘડીસુધી તેઓ પોતાનું કામ કરે છે. તેને પરીણામે તેઓના પેટનાં માંસનાં સ્નાયુઓ મજબુત બનેછે અને સહેલાઇથી બચ્ચું જનમેછે. જે સ્ત્રીઓને બચ્ચું આવતાં મુશકેલી પડતી હોય તેઓને એક બચ્ચાં વખતે દરરોજ ઘરનો કચરો કહાડવાથી, અને સરસાંમાંન નુછવાથી તેનાં ફાયદા કેટલા છે તે અચુક રીતે પુરવાર થશે.

ખુલ્લી હવા અને એકસરસાઇસઃ—આય ચીજો ઘણી અગત્યની છે અને હમેસ કરતાં પણ તે ઉપર વધું ધ્યાન આપવું જોઇએ. સફાઇસુગડઇ ભરીયા, ખુલ્લી હવા અને તડકું દરેકે દરેક

ખુલ્લામાં આવે, વારાબારીઓ પણ સફાઇદાર હોય તેવા સુખાકારી ભરેલાં મકાનની અને આસપાસની પણ સફાઇની જરૂર છે. સૌથી સરસ રોજ ખુલ્લી હવામાં થોડો વખત ચાલવાનો નીયમ ઘણો ફાયદા કારક છે. વળી ઘરનું કામકાજ કરવાથી પુરતી એકસરસાઇસ મળવાં ઉપરાંત મનપણ રોકાયલું રેહેછે. એકસરસાઇસથી શરીરમાં લોહી બરાબર ફરેછે, શરીરમાં ચાલતી ક્રીયાઓથી ઉત્પન્ન થતો કચરો જે ઝેહેર સમાન છે, તે બહાર નીકલે છે, અને ખોરાક હજમ થાયછે.

ખોરાકઃ—સાધારણ રીતે લોક એવી માન્યતાં ધરાવેછે કે બે જીવનું પોષણ કરવાનું હોવાથી સ્ત્રીએ એ વખત દરમ્યાંન વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ, વધુમાં સુધરેલી કોમમાં પણ એવી માન્યતા છે કે બેજીવની માતાને જે કંઇ ખાવાની ઇચ્છા થાય તે પારપાડવી જોઇએ, નહીતો બચ્ચું મજબુત નહી જનમે. રાખ, મતોડી, કોલસા જેવી નુકશાન કારક ચીજો ખાવા દેવામાં આવેછે. અનઘટતો, અને વધુ અથવા ભારી ખોરાક ખાવાથી બદહજમી, કબજીયાત, ઉલટી વગેરેથી સ્ત્રીઓ સામી પીડાયછે.

ઉલટી, બદહજમી, પવન, કબજીયાત એ વખતે સાધારણ રીતે થાયછે તેને અટકાવવાનો સૈાથી સેહેલો ઉપાય હલકો, જલદી પચી જાય તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક, સાધારણ પ્રમાણમાં અને નીયમિત વખતે લેવામાં સમાયલોછે.

ખોરાકની બાબતમાં એક અગત્યની ચીજ ધ્યાન રાખવાની છે કે ઘરમાં પકાવેલા સ્વચ્છ ખોરાકની એક વાની ખાધાથી, જેટલો સંતોષ અને ધરવ મળેછે, તેટલો બહારનાં હોતેલો મારફતે પુરા પડતા ખોરાકો, જેમાં સફાઇ સુઘડાઇની ગેરહાજરી હોયછે, અને હલકા માલમસાલા વપરાયછે તેવી અર્ધો દજન વાનીઓથી નથી મેળવાતો.

કપડાંઃ—કપડાં ઘણા વજનદાર, અથવા ઘણા હલકાં કે ઘણા ટાઇટ નહી હોવા જોઇએ, અને છાતી અને પેટપર કોઇબી રીતે દબાણ નહી થાય તેવા જોઇએ.

ગુપ્ત ભાગપર ચીરા પડયા હોય તો તરત દાકતરની સલાહ લેવી જોઇએ કે, જેથી બચ્ચું જનમતી વખતે માતાને નાહકની વેદનાં નહી થાય.

જો ગુપ્ત ભાગમાંથી ચાંદાં કે સોજાને સબબે પીળું પરૂ જેવું પાણી જતું હોય, તો તરત તેનાં ચાંપતા ઇલાજ કરવા જોઇએ. એ રોગ મોટે ભાગે પરમાંનાં દરદથી થાય છે અને બચ્ચાંનાં જન્મ વખતે તેની આંખમાં જવાથી સખત સોજો થાય છે, અથવા કોઇ વખતે બચ્ચાં આંધલાં થવાનો જોખમ રહે છે. આંધલાંઓની કુલે સંખ્યાનો મોટો ભાગ આ કારણુને આભારી છે.

બચ્ચાંનાં કપડાની તૈયારી આગમચથી કરી રાખવી જોઇએ છે. હીંદુ કોમમાં છઠ્ઠીની ક્રીયા થયા વગર કપડા નથી પેહેરાવતાં. એ રસમને લીધે ઠંડીમાં બાળકને નાહકમાં સરદી થાય છે.

જાતી સફઇ સુઘડઇ સ્ત્રીઓએ રોજ નાહવું જોઇએ, કે જેથી ચાંમડી સફા રહી પસીનાં મારફતે શરીરમાં થતી ક્રીઆઓથી ઉતપણુ થતો કચરો બહાર સેહેલઇથી નીકલી જાય. ગુપ્ત ભાગ બાહેરથી રોજ સાબુ પાણીથી સાફ રાખવા જોઇએ. ઝાડો દરરોજ સાફ આવવો જોઇએ, નહી તો એનીમાં અથવા દાકતરની સલાહ લઇ એરંડયું તેલ કે વેલાતી મીઠું પીવું. હમેલ દરમ્યાંન સાધારણુ રીતે સ્ત્રી જોલાબ લેતાં ઘણું ડરે છે, પણુ દાકતરની સલાહ લઇ પીવામાં કાંઇ નુકશાંન નથી.

સુવાવડની ગોઠવણુ :—સુવાવડ કયાં કરવી, તથા તે વખતે જોઇતી વસ્તુઓની આગમચથી તૈયારી કરવી જોઇએ.

દાંતની સંભાળ :—દરેક માણુસની ફરજ છે કે પોતાનાં દાંતની સંભાળ લેવી. દાંતની હાલત ઉપરથી માણુસની તંદરોસ્તીનું તોલ કરી શકાય છે. હમેલદાર સ્ત્રીઓએ દાંતની ખાસ સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણુ આ સ્થિતિ દરમિયાંન સેહેજમ્બી બગડેલા દાંતોને વધુ બગડવાનો સંભવ રહે છે, એટલુંજ નહી પણુ તંદરોસ્તીપર માંઠી અસર કરે છે. કોહેલા દાંત અને દાંતમાં થતું પરૂ સાધારણુ સ્થિતિ કરતાં નાજુક હાલતમાં

વધારે જોર કરી, આંતરડાં તથા હોજરીની બીમારી ઉપર નાંખી વધું નાતવાન બનાવી, લોહીનું પાણી કરે છે. એ માટે દાંતનું કાંઇપણ દરદ થતાં તેનાં ચાંપતા ઇલાજો લેવા જોઇએ.

ધાવણની ઓટણીની સંભાળઃ—દરેક સ્ત્રીએ પેટમાં બચ્ચું રેહેતાં પોતાની ઓટણીની સંભાળ લેવી જોઇએ. તે અંદર બેસી ગઇ હોય અથવા તે ઉપર ચીરા પડયા હોય, તો તરત તેનાં ઇલાજ લેવા જોઇએ, ખાસ કરીને જો આગલી સુવાવડ વખતે તેથી તકલીફ થઇ હોયતો તેને કઠણ અને મજબુત બનાવા માટે કોઇબી જાતનો દારૂ, જેવાં કે કોલન વાતર કે બ્રાંદી પાણી સાથે ભેલી તેથી રોજ ઓટણી ધોવી જોઇએ. બચ્ચાંને ધવડાવ્યા આગમચ દર વખતે ઓટણી ધોઇને સાફ કરવી જોઇએ, અને ધવડાવા પછી પણ ધોઇ, નુંછીને સુક્કી કરવી જોઇએ. તેમ કીધાથી ચીરા પડતા અટકશે.



પ્રકરણ ૯ મું.

બચ્ચું પેટમાં રહેછે તે દરમ્યાંન માતાની તન અને મનની હાલતથી બચ્ચાંપર થતી અસર.

બચ્ચું માતાનાં પેટમાં રહ્યા પછી પોતાનાં પોષણ અને પોતાની દરેક હાજત માટે બધો આધાર પોતાની માતા ઉપરજ રાખેછે. જયારે બચ્ચું માનાંજ લોહીમાંથી પોષાયછે ત્યારે કુદરતી રીતે મા, નવ મહીનાં સુધી જેવી જીંદગી ગુજારેછે તેની અસર બચ્ચાંપર થવીજ જોઇએ. માતાની ખાસીયત અને દુ:ખ દરદજ નહી, પણ દરેકે દરેક ચીજ જે માતાનાં મનપર અસર કરેછે તેની અસર સારાં કે માઠાં માટે બચ્ચાંપર પણ થાયછે. જેમકે ખોરાક, પીણાં, દલગીરી, ગમગીની, હશીખુશી વગેરે દરેક ચીજ માતાનાં લોહી મારફતે બચ્ચાંનાં ઉધરભાવ પર અસર કરેછે. એ કારણસર આ

સ્થિતિ દરમ્યાંન સ્ત્રીઓએ શાંત જીંદગી ગુજારવી જોઇએ, ઘટતી આશા- યસ લેવી જોઇએ, પોતાનાં જુસ્સા અને સ્વભાવપર કાબુ રાખવો જોઇએ, ક્રોધ મનમાંથી કહાઢી નાંખવો જોઇએ. નહી તો ગરમ આંકળાં વીકલાં સ્વભાવનાં બચ્ચાં પણ અવતરશે.

ટુંકમાં આવી સ્થિતિ દરમ્યાંન ખુશ મીજાજ, શાંત મન રાખી, ફિકર ચીંતા દુર રાખી, સારાં બોલ, સારા વિચાર અને સારાં કામ કરવાં જોઇએ. નાટક સીનેમા જેવી ગીચ જગા અને મન અને જુસ્સાઓ ઉશકેર- નારી બાબતથી દુર રેહેવું જોઇએ.

ખરાબ સમાચાર અચબુચ સમજવાથી, બચ્ચાં અધુરે પડવાનાં અથવા લોહી છુટી જવાનાં દાખલા સર્વને રોશન છે.



પ્રકરણ ૧૦ મું.

માબાપ મારફતે બચ્ચાંમાં ઓધે ઉતરતા રોગો અને ખાસીયતો.

આપણી અસલી કેહેવત "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા ટેટા" પ્રમાણે દરેક ઓલાદ પોતાની તંદરોસ્તી, મનશકતી અને સ્વભાવ માટે મોટે ભાગે પોતાને જન્મ આપનાર માબાપ ઉપર આધાર રાખેછે. આ કારણ- સર બે અગત્યનાં પરીણામો દરેક કોમ સામે ડોળા ધુરકતાં ઉભાં રહેછે. (૧) એ કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત, જોરાવર, હુશીયાર, બહાદુર અને પોતાનાં પગ ઉપર ઉભી રેહેનાર કોમ ધીમે ધીમે નાબુદ થતી જાયછે, ત્યારે તેનાં દેશની આવી કિમતી મતા કદીપણ પાછી મેળવી શકાતી નથી. એટલે કે તે સદાનીજ ગુમ થાય છે, અને (૨) કે જ્યારે એક તંદરોસ્ત અને નીતિમાન વર્ગને આપણે દુઃખી દરદી અને બદચાલનાં વર્ગ સાથે ભેળાવા દઇએ છીએ ત્યારે, તેથી ઉત્પન્ન થતી ઓલાદ કોમનો પાયો તદન લુલો બનાવી નાંખે છે.

હવે જે દરદો મુખ્યત્વે માબાપ મારફતે બચ્ચાંમાં ઉતરે છે તેમાં ગરમીનાં રોગો, ખહી અને દિવાનાપણું મુખ્ય છે, અને ટેવોમાં દારૂ, બીડી અને હવસીપણું છે.

(૧) ગરમીના દરદોથી જેટલી તંદરોસ્તી અને કુટુંબની કમાઇનો ધાણ નિકળે છે, અને જેટલાં બાળકો મરણ પામે છે તેટલાં બીજા ઘણાં થોડાં કારણોથી થાય છે. એક પુરૂષ આ દરદ સ્ત્રીને આપે છે, અને તે મારફતે બચ્ચાંમાં તે દરદ ઉતરે છે. હીંદુસ્તાનમાં એક બુરી ખોટી માન્યતા છે કે, એ દરદથી પીડાતો પુરૂષ જો એક કુમારી સત્યવંતી સ્ત્રી કે બચ્ચાંને આપી દે છે, તો તે સાજો થઇ જાય છે. એ કારણુસર ઘણાક હેવાનો સહીત મરદો કુમળાં બચ્ચાંઓને અને નાદાન સ્ત્રીઓને હમેશનાં જીંદગીથી રદ કરે છે. એક સ્ત્રીનાં ગુપ્ત ભાગની રચના એવા પ્રકારની છે કે તેને એ રોગ લાગુ પડતાં તે જીંદગીભરની રદ થઇ જાય છે. એ દરદ એવું છે કે તદન સારૂં થઇ ગયું હોય તેવી રીતે રહી, બે કે ત્રણ વરસ પછી એકદમ ઉભરી નિકળે છે. એવી વખતે જો એક માટીડો સાજો થઇ ગયો એમ ધારીને લગન કરે છે તો સદાની તેની ધણીયાંણી બીચારી નાહકમાં હેરાન થાય છે. વધુમાં જ્યારે તે બચ્ચાંને જન્મ આપે છે, ત્યારે તે નિર્દોષ બચ્ચાં પણ બાપનાં પાપનો ભોગ થઈ પડે છે. બીજાં કોઇપણ દરદ કરતાં આમાં બાપનાં પાપ બચ્ચાંનાં માથા પર ત્રણ અથવા ચાર પેહેડી સુધી ઉતરે છે. કોઇક વખતે એક પેહેડી કુદાવી બીજીપર ઉતરે છે. આવી વખતે સ્ત્રીઓ સખત પીડાવા ઉપરાંત જ્યારે તેઓને પેટમાં બાળક રહે છે, ત્યારે તેઓને આ કાંતીલ ઝેરની અસરથી બચ્ચાં અધુરે પડી જાય છે. ઘણું સખત દરદ હોય છે ત્યારે ત્રીજે મહીને, પછી ચોથે પાંચમે, અને પછીથી પાંચમે કે છઠ્ઠે મહીને, એમ એકથી ચારપાંચ અધુરે પડી ગયા પછી, અધુરે દિવસે જીવતું બચ્ચું જનમે છે, અને પછીથી પુરે દિવસે જનમે છે. પણ તેઓ પોતાનાં માબાપનાં પાપની નીશાની તરીકે દીલપર દરદ લઇનેજ જનમે છે, અને દુન્યામાં તેઓને નામોશી લગાડે છે. આવી જીંદગી થોડા મહીનાં કે એકુ બે વરસ, આ દુન્યાપર કહાડી બીચારાં તેઓ મરણ પામે છે.

ઘડીભરની ઘેલચ્છા અને મેાજનું શું ગંભીર પરીણામ, કેટલી તંદરેાસ્તી અને પૈસાની બરબાદી, કેટલું નિર્દોષ અને નિરાધાર ઉપર દુઃખ અને બેાજો!! એ સઘળું મનપર કાબુ નહી રાખવાનું પરીણામ છે.

(૨) દિવાંનાપણું અને ખહીના રેાગ નથી ઉતરતા પણ ફકત ખાસીયત ઉતરે છે જેથી ચેાકસ સંજોગેા વચ્ચે, તે દરદ જેઓનાં મા–બાપમાં હેાય છે, તેઓને જલદી લાગું પડે છે.

ઉપલી વિગત ઉપરથી ખાતરી થશે કે ખહી, ગરમીનાં રેાગેા અને દિવાના માણસેાએ તેમજ ખેાડખાપણવાળાં સ્ત્રી–પુરૂષેાએ પરણવાથી નુકશાંનકારક પરીણામ આવે છે.

ટુંકમાં તંદરેાસ્તી, પરણેલાં જોડાંની જીંદગીમાં ઘણેા અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે. તે છતાં એ બાબદ તરફ બંનેની પસંદગીમાં કેટલી બધી બેદરકારી માબાપેા અને ખુદ પરણનાર જોડું દેખાડે છે. એક પુરૂષ કે સ્ત્રી એક ઘેાડેા કે કુતરેા ખરીદશે તેા તેની હજાર કાળજીથી તપાસ કરાવીને લેશે, પણ જ્યારે તેઓ પેાતાની દીકરીને પરણાવવા નિકળે છે ત્યારે ફકત જમાઇની કમાઇ અને એાધ્ધા સીવાય, બાજી ઘણી અગત્યની બાબદેા જેવી કે સદગુણ, આબરૂઇઝત, ચાલચલણ, ઘર અને સંસાર ચલાવવાની તાલીમ અને તંદરેાસ્તી, વગેરે ઉપર બીલકુલ ધ્યાન નથી આપતાં. એક ભાગ્યેા જો ધંધામાં ભાગીદારી શેાધે છે તેા તે કેવેા તન, મન અને નીતિરીતીએ છે, તે સંભાળથી જુવે છે પણ જ્યારે પરણે છે, અને જીંદગીની અને સંસારની ભાગીદારીમાં ઉતરે છે, ત્યારે તે ફકત એક સ્ત્રીનેા ચેહેરેા અને રીત ઉપરજ ગણત્રી કરે છે. પછી સંસાર સુખી નહી નીવડે તેમાં કસુર કેાણનેા?

પશ્ચીમ દેશમાં કેટલાક ભાગમાં જેમ કાયદેા ઘડવામાં આવ્યેા છે, કે સારી તબીઅેતની સરટીફીકેટ મેળવ્યા પછીજ લગન થઇ શકે છે, તેવા કાયદા આપણા દેશમાં પણ ઘડવા જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

બાળકનું અધુરે જનમવું.

કેટલીક વખતે અકસ્માત કે ગર્ભસ્થાનનાં દરદથી અથવા ગરમીના રેાગથી બચ્ચું પુરે દહાડે જનમવાને બદલે અધુરે પડેછે, જેને કસુવાવડ કહેછે. સાત સુવાવડમાં જેટલેા જોખમ નથી સમાયલેા તેટલેા એક કસુવાવડમાં સમાયલેા છે.

સાધારણ રીતે બચ્ચું પડવા આગમચ નબળાઇ, ચકકર, પીરૂ અને કમ્મરમાં દુઃખાવેા થઇ લેાહી દીસે છે. એવી વખતે તુરતજ બિછાનામાં સુઇ જવું જોઇએ અને જો લેાહી હદબહારનું જતું હેાય, તેા બિછાનાનાં પગ ઉંચા કરવા, અને તરત ડાકટરની સલાહ લેવી જોઇએ.

કેાઇ વખતે તરતા તરત અને ચાંપતા ઇલાજો લેવા છતાં પણ બચ્ચું પડી જાય છે. જો બચ્ચાંનેા કે ઓરનેા સેહેજ પણ ભાગ રહી જાય છે તેા હદબહારનેા દુઃખારેા અથવા લેાહી ચાલુ રહેછે. જો તે કહાડવામાં આવતું નથી તેા યાતેા ઝેરી તાવ આવેછે અને સ્ત્રીના જીવનેા ભેાગ લે છે, કે સેહેજસાજ રહી ગયું હેાય છે તેા ચાલુ દુઃખારેા થાય છે, પાણી પડે છે, ફુલ વાંકું પડી જાય છે અને સેાજો થઇ આવે છે. જેને પરીણામે સ્ત્રી જીંદગીભર પીડાય છે. એક વખત કસુવાવડ થયા પછી પુરે દીવસની સુવાવડ પછી, વધુ સંભાળ લેવી જોઇએ, નહી તેા સ્ત્રીનાં અંદરનાં ભાગેા પાછા બરાબર સંકેાચાયા વગર રહી જશે.

કસુવાવડનાં જોખમેા એટલા બધા તેા છે કે કેાઇ અગત્યનાં સંજોગેાને લીધે ફકત માતાનેા જાન બચાવવાની નેમથીજ બચ્ચું અધુરે કહાડી નાંખવું પડે છે, તે સીવાય કેાઇ પણ બીજાં કારણ સર તેમ કરવું તે કાયદા અને નીતિની નજરે ગુનાહ ગણાય છે, અને તે કરનાર ડાકટર અથવા નર્સને જેલની સજા થાય છે.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

સુવાવડ વખતે માતાને માટે જોઇતી વસ્તુઓની ટીપ.

૧ એક વાર પોહળો અને પોણો વાર લાંબો લેધર કલૉથનો ટુકડો.

૨ સોજણી ચાદર.

૧ થોડી તૈયાર બનાવેલી કપડાંની ઘડી અથવા એક ડજન મોટા સેનીતરી તાવલસ (Sanitary towels).

૧ બાટલી એરંડ્યા તેલની.

૨ પેટપર બાંધવાનાં પાટા.

૧ દજન મોટી સેફ્તી પીન્સ.

૦॥ રતલ સાદા અથવા બોરીક રૂનું પેકેટ (Absorbent or Boric Cotton).

૩ અવાર નવાર બદલવાને માટે ઓછામાં ઓછાં ત્રણ જોડી કપડાં.

૨ નાનાં ઇનેમલનાં પ્યાલાં.

૧ સાબુનો ગોળો.

૩ ટુવાલ.

૧ બૅડ પેન (Bed-pan).

વાપરવા અથવા લુછવા માટે સારૂં સફાઇદાર ધોયલું કપડું.

જો બધું નવું કપડું અથવા સેનીતરી તાવલ વેચાતા લેવાની શકતી નહી હોય, તો ઘરનાં જુનાં પણ સ્વચ્છ ફાટેલાં કપડાંને ધોબીને ત્યા ધોવડાવીને સાફ કરવામાં આવે તો તે પણ ચાલી શકશે.

બચ્ચાંને માટે જોઇતી વસતુઓની ટીપ.

થોડો સફાઇદાર રૂ, બને તો ઘાનાં કપડાં (Lint) નો નાળ બાંધવા માટે એક વાર જેટલો ટુકડો, સાલીડ તેલ, નાળ બાંધવાનો મજબુત ઘર-

ખમ દોરો, પેટ ઉપર બાંધવાનાં બે ત્રણ પાટા, બોરત્યાં આસરે એક ડજન, સાબુ, ટુવાલ, બે જોડી ગરમ કપડાં, એક શાલ, અને પારણું અથવા ઘટતું બિછાનું.

મા અને બચ્ચાંની દરેક ચીજ આગમચથી તૈયાર કીધા પછી, છુટી છુટી બાંધી, તેની ઉપર ટીકીટ મારીને રાખવી, કે જેથી કરીને છેલ્લી ઘડીએ દોડાદોડ નહી કરવી પડે.

બનતાં સુધી પેહેલેથીજ બચ્ચાંનાં વપરાસની ચીજો, જેવી કે સાબુ, ટુવાલ વગેરે જુદુંજ રાખવું.



પ્રકરણ ૧૩ મું.

સુવાવડી સ્ત્રીની માવજત.

સુવાવડ માટે ઓછામાં ઓછા બે ત્રણ મહીનાં આગમચથી ગોઠવણ નક્કી કરી રાખવી જોઇએ કે છેલ્લી ઘડીએ રવડાત નહી થાય અને કિમતી વખત ગુમાવાથી કંઇ મુશકેલી હોય તો માતા અને બાળકનો કિમતી જાન જોખમમાં નહી આવી પડે.

સુવાવડ વખતે થતી ઇજા અને તેને પરીણામે થતી જીંદગી સુધીની વેદના, તથા માતા અને બાળકોનાં નિપજતાં મરણો, મોટે દરજ્જે અટકાવી શકાય તેવાં કારણોને આભારી છે, માટે જો સ્ત્રીઓને, તેઓની જીંદગીનાં અગત્યનાં બનાવમાંથી સહીસલામત પસાર કરવી હોય, તો સૌથી સરસ એ ઇલાજ છે કે સુવાવડ કરવા માટે સૌથી સરસમાં સરસ સંજોગોમાં અને કાબેલ તબીબ કે નર્સનાં હાથમાં કેસ આપવો.

સુવાવડ વખતે જેટલી કાળજી લીધી હશે અને જેટલો પૈસો ખરચ્યો હશે, તે આયંદે હજાર દરજ્જે બદલો વાળી આપશે, કારણ કાબેલ હાથોમાં રહેવાથી ઘટતી માવજતને પરીણામે સ્ત્રીને કંઇ બગાડો રહી નહી જશે, અને પાછી સુવાવડ આગમચની હાલતમાં તે જલદી

આવી જશે. પરીણામે તે પોતાનાં બચ્ચાંની અને ઘરની સંભાળ લઇ શકશે, અને ચાલુ દવાદારૂના પૈસા બચવા ઉપરાંત, ચિન્તા અને વેદનામાંથી સ્ત્રી તેમજ ધણી અને કુટુંબ પણ બચી જશે.

સૌથી અગત્યની બીના જે ખુબ ધ્યાનમાં રાખવી જોઇએ તે એ છે કે ગમે તેવા કાબેલ તબીબ કે નર્સને હાથે સુવાવડ કરાવી હોય, છતાં એક મહીના પછી જરૂરજ અનુભવી તબીબ પાસે અંદરથી તપાસ કરાવવી જોઇએ, અને કંઇ પણ બગાડો, જેવો કે સોજો રહી ગયો હોય, ગર્ભસ્થાન બરાબર સંકોચાયું નહી હોય, તો તરત તેનાં ઇલાજ લેવા જોઇએ. આ બાબતની બેદરકારીને પરીણામે નજીવો સોજો, અથવા ફુલ વાંકુ થઇ ગયલું હોય છે, તે જુનું થવાથી ભવિષ્યમાં ઝાઝી પીડા થાય છે.

એક બાબત ઉપર ઘણી ભાર મુકવાની જરૂર છે તે એ કે સુવાવડ વખતે ચીરા પડયા હોય, તેને તરત ટાંકા નથી મારવામાં આવતા, તો ભવિષ્યમાં ફુલ નીચે ઉતરી આવે છે. હીંદુ મુસલમાન કોમોમાં દાઇઓને હાથે સુવાવડ થતી હોવાથી, આ બાબદમાં ઘણા બેદરકાર હોય છે. પરીણામે જીંદગીભર હેરાન થાય છે.

દેશીઓમાં મોટે ભાગે ઘરમાંજ સુવાવડ થાય છે, અને તેવી વખતે દેશી દાઇઓને હાથે થતા ગેરલાભ ઉપરાંત, તેઓની ઘરનાં એક ખુણામાં કે સૌથી ગંદી, હવા ઉજાસ વગરની અને નકામી કોઠડીમાં સુવાવડ થાય છે; તે વખતે વપરાતાં બીછાનાં અને કપડાં સૌથી મેલાં અને ફાટાં તુટાં અથવા જે છેક નહી કામનાં હોય તેજ હોય છે; નાળ કાપવા ઘરની વપરાતી કે કટાયલી છરી કે કાતર, અને મેલો ગંદો દોરો; ઘરનાં બારી બારણાં તદન જરાકબી હવા નહી જાય તેમ બંધ કરવામાં આવે છે; અંદર સગડી અને થારા ભરી અંગાર રાખવામાં આવે છે, અને વધુમાં ખોરાક તરીકે કાવો ને ગોર અપાય છે.

આવી હાલતે જે મરણો નિપજે છે તેની જેટલી અજાયબી નથી ઉપજતી, તેટલી અજાયબી આટલી બધી સ્ત્રીઓ કેમ જીવે છે, અને આવાં ગંભીર સંજોગમાંથી કેમ પસાર થાય છે તેથી ઉપજે છે.

થોડી અગત્યની સુચનાઓ.

(૧) જે ચીજો સુવાવડ દરમ્યાન સ્રીના વપરાસ માટે જોઇતી હોય તે તદન સફાઇદાર હોવી જોઇએ, તેમજ જે દાઇ કે ડાકટર હોય તેનાં કપડાં અને હાથ પણ સફા હોવા જોઇએ, કે કોઇપ્રી જીવજંતુની બીમારીમાંથી સ્રીનો બચાવ થાય.

(૨) ઘર કરતાં સારી હોસ્પીટાલમાં સુવાવડ કરાવવી ફ્રાયદાકારક છે.

(૩) જો ઘરમાં સુવાવડ કરવી હોય તો સારો હવા ઉજાસવાળો અને ખુલ્લો ઓરડો તૈયાર કરવો.

(૪) પેહેલા ત્રણ દીવસ હલકો ખોરાક જેવો કે દુધ, કાંજી, પાંઉ, માખણ, અને ત્રીજે દીવસે એરંડ્યાનો જોલાબ લીધા પછી ધીમે ધીમે સાધારણ, પણ જલદી પચે તેવો પુષ્ટિકારક ખોરાક લેવો.

(૫) તાપ આવે કે અંદરથી પીડા થાય કે દુધ પાતી વખતે છાતીમાં તકલીફ થાય, તો તરત ડાકટરની મદદ લેવી.

(૬) ઓછાંમાં ઓછાં ૭ અઠવાડિયા ગર્ભસ્થાનને અસલ હાલત પર આવતાં થાય છે, માટે પહેલા દશ દીવસ તદન અને પછીથી જેટલી બને તેટલી આશાયસ લેવી જોઇએ, તેમજ ઘરની અને કુટુંબીઓની ફિકર ચિંતાથી દુર રહેવું જોઇએ.

ઘણું જલદી ઉઠીને ઘરનું કામકાજ કરવાથી અથવા તો બહાર કામે જવાથી સ્રીની તંદરોસ્તીને નુકશાન થવા ઉપરાંત, બચ્ચાંની પણ ઘટતી કાળજી લઇ નથી શકાતી.

નક્કી યાદ રાખવું કે માતાની તબીએત સારી હશે તોજ તે બચ્ચાંની સારી રીતે સંભાળ લઇ, તંદરોસ્ત ઉછેરી શકવા ઉપરાંત, ઘર અને કુટુંબ તરફની ફરજો સંપુર્ણ રીતે અદા કરી શકશે.

વધુમાં એટલું પણ યાદ રાખવું જોઇએ કે સ્રીઓનાં ગુપ્ત ભાગનાં દરદોનો આસરે ૫૦ થી ૬૦ ટકા સુવાવડનો બગાડો રહી જવાથી થાય છે.

મહીનેા દીવસ થયા પછી અથવા જો તદન સાધારણ રીતે સુવાવડ થઈ હેાય તેા તે આગમચ બને તેા રેાજ ખુલ્લી હવામાં ગાડીમાં બહાર ફરવા જવું, અને પછી ધીમે ધીમે થેાડું બહાર ખુલ્લી હવામાં ચાલવું જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૪ મું.

ધવડાવનારી માતાની સંભાળ.

ધવડાવનારી માતાની સંપુર્ણ રીતે સંભાળ લેવી જોઇએ, કારણ તંદરેાસ્ત સ્ત્રીએાનુંજ દુધ પુષ્ટિકારક હેાયછે અને તે ઉપર બચ્ચાં સહેલઇથી ઉછરેછે.

કુદરત પેાતાનું દરેક કામ દુરઅંદેશીથી કરેછે. બચ્ચું પેટમાં રહેછે ત્યારે તેનું પેાષણ કરવા માટે લેાહીની જરૂર પડે છે એટલે માસીક સીકનેસ બંધ થાયછે; તેવીજ રીતે ધવડાવનારી સ્ત્રીની તંદરેાસતી ઉપર બેાજો પડતેા અટકાવવાની નેમથી, ઝુઝ અપવાદ સીવાય, સ્ત્રીએા જયારે બચ્ચાંને ધાવણ આપેછે ત્યારે માસીક સીકનેસ બંધ રહેછે.

બેાટણીપર ચીરા પડવાને, અથવા દુધ બંધાઇ જઇ ગાંઠ થવાને સબબે, દુધ પાતાં માતાને દુઃખાવેા થતેા હેાય તેા દાકટર પાસે દવાઇ મંગાવીને લગાડવી, તેમ કીધાથી ફાયદેા નહી થાય તેા (Shields) નાંમના કાચનાં ગલાસપર રબરની બેાટણી મુકેલાં તૈયાર એાજારેા મળે છે, તે મારફતે દુધ પાવું.

જો છાતીમાં ગાંઠ થવાને સબબે દુખાવેા થતેા હેાય તેા કાળાં ગામઠી મીઠાંને બારીક છુંદી તેને ગરમ કરીને તેનેા સેક કરવાથી, અથવા રૂપર પાંથરી છાતી ઉપર અવાર નવાર કલાક કલાકે બાંધી રાખવાથી, ફાયદેા થાયછે; પણ જો દુખાવેા સખત હેાય અને તાવ પણ આવતેા હેાય, તેા પાક પર ચઢતાં અટકાવવા માટે દાકટરની સલાહ લેવી.

ધવડાવનારી માતાનો ખોરાક.

સાધારણ રીતે સ્ત્રીઓ એવી માન્યતા ધરાવેછે કે ધવડાવનારી સ્ત્રીએ બચ્ચાંનાં લાભ અર્થે વધુ ખોરાક લેવો જોઇએ. હોજરી પોતાના હમેંશના બોજા ઉપરાંત વધુ કામ નથી કરી શકતી, પરીણામે બદહજમી, કબજયાત, બેચેંની વગેરેથી પીડાયછે, અને તેને સબબે તબીએત નબળી પડી સામું દુધ કમતી થાયછે.

ત્રીજે દીવસે જોલાબ લીધા પછી, સુપ, તથા હલકો ખોરાક લેવાનું શરૂ કરવું અને ધીમે ધીમે બધો હમેશનો સાધારણ ખોરાક લેવો. ઘણાંકો તરકારી અને ફ્રુટથી ખુબ બીહેછે, પણ તે અગત્યની ચીજોછે અને તે રોજીંદી લેવી જોઇએ. ખોરાક સેહેલાઇથી પચી જાય તેવો અને પુષ્ટિકારક હોવો જોઇએ, અને નિયમિતપણે લેવો જોઇએ. ખોરાક ધીમે ધીમે ચાવીને ધીરજથી ખાવો જોઇએ.

ધવડાવનારી સ્ત્રીને માટે જો કંઇબી ચીજ ઘણી અગત્યની હોય તો તે પાણીછે, અને તેઓએ દીવસમાં ઓછાંમાં ઓછાં ચાર તંબલર પીવા જોઇએ. કોકો, કાંજી, દુધ વગેરે જે ચીજો દુધ વધારવા માટે પીવામાં આવે, તે દરેક ખોરાક તરીકે ટાઇમસર લેવું અને નહી કે વચ્ચે વચ્ચે. જેમકે નાસતો ખાધા પછી કોકો કે દુધ પીવું.

ભારી ખાણું, જેવું કે મીઠાઇ મેવા, કેક, ઝાઝો ચરબીવાલો ખોરાક, સ્ટ્રોંગ ચાહ, કાફી, અને દારૂથી દુર રેહેવું જોઇએ.

ઘણી ધવડાવનારી માતાઓ Stout અને Beer કે વાઇન પીએ છે, તેઓ એમ માને છે કે તેથી તેઓને દુધ વધુ આવશે. તે ભુલ ભરેલો ખ્યાલ છે. તેથી ફાયદો કરતાં નુકશાન વધુ થાય છે.

ટુકમાં કહીએ તો સ્ત્રીઓ હમેશાં જે ખોરાક લેતાં હોય અને જેથી તેઓની તંદરોસ્તી સુવાવડ આગમચ સારી રેહેતી હતી, તે ખોરાક સાધારણ રીતે લેવો અને દુધની કંઇ મુશીબત હોય તે સીવાય તેમાં ફેરફાર કરવાની જરૂર નથી.

ઉપરનું દુધ.

જ્યારે માના દુધની જગ્યા કોઇબી ઉપરનું દુધ કે ધવડાવનારી આયા લઇ નથી શકતી, આપણાં શેહેરમાં સારૂં અને સસ્તું દુધ મેળવવાની મુશ્કેલી છે, અને બચ્ચાંનાં જીવને જોખમ સમાયલો છે, ત્યારે દુધ પુરતું નહી હોય યા બીલકુલ નહી હોય તો, સારો ખોરાક તથા દાક્ટર પાસે તપાસ કરાવી શકતી અથવા દુધ લાવનારી દવા લેવી. તેને ઘટતી અજમાયસ આપ્યા પછી, અને કાબેલ દાક્ટરની સલાહ લીધા પછીજ, તે સલાહ આપે તો ન છુટકે ઉપરનાં દુધ ઉપર બચ્ચાંને ઉછેરવાનું શરૂ કરવું. તેમ કરવા આગમચ ખુબ ધ્યાન રાખવું કે ઉપરનાં દુધ કરતાં માતાનાં દુધપર ઉછેરવાનું હજાર દરજ્જે સેહેલું અને સલામતી ભર્યું છે.



પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધવડાવનારી આયા.

જો માતાને દુધ નહી હોય, અથવા મરણ પામી હોય યા ગંભીર બીમારીથી પીડાતી હોય, તો ઉપરનું દુધ આપવાની સૌથી સરસ રીત ધવડાવનારી આયા છે. તેને રોકવા આગમચ તેને પૈસા આપી મેળવેલી સરટીફીકેટપર આધાર નહી રાખતાં, રોકનાર ધણીએ પોતાનાં કુટુંબી તબીબ પાસે તેની શારીરીક તપાસ કરાવી ખાતરી કરવી જોઇએ, કે તે છાતીનાં દરદ અથવા ગરમીનાં રોગથી પીડાતી નહી હોય. તેણીનાં બચ્ચાંની પણ તપાસ કરાવવી જોઇએ કારણ તેની હાલત માતાનું દુધ કેવું છે તેની ગવાહી આપે છે. તેનું બચ્ચું જે બચ્ચાંને ધવડાવવાનું હોય, તેની ઉમરનું અથવા સેહેજ મોટું હોવું જોઇએ.

તેણી તદન તંદરોસ્ત હોવા ઉપરાંત સારા સ્વભાવ અને ચાલચલણવાળી હોવી જોઇએ, કારણ શરૂઆતની જીંદગીનો પાયો નાંખવાનું

કામ તેણીપર રહે છે, અને જેવી શરૂઆતથીજ આદત પડી હોય છે, તેવી આખી જીંદગી સુધી નીભે છે.

ધવડાવનારી આયા રોકી હોય તો તેની તબીએતની પુરતી સંભાળ રાખવી જોઇએ, કે જેથી કરીને દુધ સારૂં આવે, તેને સારો પુરતો પણ હલકો ખોરાક નિયમિતપણે આપવો જોઇએ, અને સાથે ઘટતા પ્રમાણમાં દીવસે આશાયેસ પણ આપવી જોઇએ, તેને સારી સુખાકારીભરી જગ્યામાં રાખવી જોઇએ અને ખુલ્લી હવામાં એકસરસાઇસ પણ આપવી જોઇએ. સાથે વળી તેની બદનની સફાઇ સુઘડાઇ ઉપર ધ્યાન આપવું જોઇએ, કે તે ગંદી નહી રહે, અને કોઇ નહી જોય ત્યારે જે ગમે તે ખાય નહી. નહી તો બચ્ચાંને બદહજમી થવાનો સંભવ રહેશે. બચ્ચું નાનું છે કરીને તેને આયા ઉપરજ નહી છોડવું જોઇએ. આયાની રેહેણી કરણી, રીતભાત અને ખવાસપર બચ્ચું જવાના ઘણા સંભવ રહે છે, માટે ચાલુ તેની ઉપર દેખરેખ રાખવી જોઇએ, અને દરેક ચીજ નિયમિતપણે કરાવવી જોઇએ.



પ્રકરણ ૧૬ મું.

બાળક અને તેના હકો.

બચ્ચું એક કુદરતની કિમતીમાં કિમતી બનાવટ છે, અને પરણેલા જોડા ઉપર કીરતારની ઉત્તમમા ઉત્તમ બક્ષેસ છે, તે એક દેશની અને માબાપની સૈાથી કિમતી અસકયામત, એક ઘરનો ચેરાગ, માબાપની પ્રિત અને સ્નેહનું મજબુત જોડાંણ, અને એક શાણી સ્રીનું બેહેસત છે. એક તંદરોસ્ત હસતું રમતું બાળક અને તેનાં નિર્દોષ પટપટારાથી ઘર ગાજી રહે છે. જે કુટુંબમાં એક બાળકની નવાજેશ નથી, ત્યાં ગમે તેવું સુખ, પૈસોટકો અને ધણીધણીઆણી વચ્ચે ગમે તેવો મજબુત પ્યાર અને સંપ હોવા છતાં, તેઓની જીંદગી મોટે ભાગે ખાલી હોય છે.

આવા કિમતી પરોણાંની મેહમાનગીરી અને સંભાળ માટે તેનાં જનમ્યા આગમચથી શું તૈયારીઓ કરવામાં આવે છે, તેનાં જનમ્યા

પછી શું કાળજી લેવામાં આવે છે? એક ઘેરમાં કોઇ પરોણો થોડા દીવસ રેહેવા આવે છે, તો તરેહપસંદની તૈયારીઓ દહાડાઓ આગમચ કરવામાં આવે છે, જ્યારે આ કિમતી પરોણા માટે એક માબાપ મોટે ભાગે ઝુઝ જેવી તૈયારી કરવા શીવાય કંઇબી વધુ ખ્યાલ કરતાં નથી. બચ્ચું સહીસલામત આવે પછી બધું થઈ રેહેશે, એમ નચીંત બેસી રેહેવામાં આવે છે.

બાળકોના હકો.

આવા એક કિમતી જીવનાં જન્મ હકો તો હોવાજ જોઇએ. બચ્ચાં તદન નિરાધાર હોવાને સબબે માબાપની પવિત્ર ફરજ છે કે તે હકો તેને બક્ષવાની કાળજી રાખવી, તે નીચે પ્રમાણે છેઃ—

(૧) સૌથી પેહેલો અને અગત્યનો હક પ્યાર અને આબરૂ ઇઝતમાં જનમવાનો છે.

(૨) તંદરોસ્ત તન અને મનનો વારસો.

(૩) સારા સુખી આસપાસના સંજોગો, કે જેથી તે તંદરોસ્ત જનમી, સૌથી સરસ રીતે ઉધરી શકે, જેમકે સ્વચ્છ, તંદરોસ્ત ઘર, જતન, ખોરાક વગેરે.

(૪) જનમતી વખતે પુરતી સંભાળ.

(૫) જનમ્યા પછી તે જયાંસુધી પોતાનાં પગભર થાય ત્યાંસુધી સારી રીતે ઉછરવાની કાળજી.

(૬) શિસ્ત, (Discipline).

(૭) તન અને મનની સારી ખીલવણી.

(૮) સારૂં ચારિત્ર.

(૯) ઘરની કેળવણી.

(૧૦) બીમારી વખતે સારી માવજત અને તબીબી મદદ.

ટુકમાં તંદરોસ્ત અને આબરૂ ઇઝતમાં જન્મી, અને સૌથી સરસમાં સરસ રીતે ઉછરવાનો તેનો જન્મ હક છે.



પ્રકરણ ૧૭ મું.

તરતના જન્મેલાં બાળકની સંભાળ.

બચ્ચું જનમ્યા પછી ઘણા બારીક સંજોગમાંથી પસાર થાય છે. જનમવા આગમચ પેટમાં તે ઘણી સલામત જગ્યામાં રહે છે, અને કુદરત માતાના લોહીમાંથી તેનું પોષણ કરે છે, પણ જનમ્યા પછી તેના સંજોગો બદલાય છે. બહારની થંડી હવા તેના દમમાં જાય છે, માતાના અથવા ઉપરના દુધથી તેનું પોષણ થાય છે, અને હવામાં થતા ચાલુ ફેરફાર તેની ઉપર અસર કરે છે. આવા કટોકટીના વખતમા તેની ઘણી સંભાળ લેવાની વીશેશ જરૂર છે.

બચ્ચાનું મરણ પ્રમાણ સૌથી વધુ પહેલા બાર મહીના, અને ખાસ કરીને પેહેલા મહીનાં દરમ્યાન વધુ હોય છે. તેમ થવાનું કારણ હોજરી, છાંતીનાં દરદો, શીતળા અને ગોવરાં જેવા ઉડતા રોગો, અને સૌથી અગત્યનું માતાની બેપરવાઇ અને બીન-અનુભવ છે. એ સઘળાં અટકાવી શકાય તેવાં કારણો છે.

શીતળા આવે છે, તે વખતે દવાઇ નહી અપાય, એવા વેહેમને લીધે બાળકોનાં નાજુક જીવને નાહકની પીડામાં નાંખવામાં આવે છે. આ દરદથી આંખમાં ગંભીર પ્રકારનો સોજો આવે છે, અને તેનો જો ચાંપતો ઇલાજ કરવામાં નથી આવતો, તો ફુલાં પડી સદાનો અંધાપો આવે છે.

સાધારણ રીતે આપણે અનુભવીએ છીએ કે જ્યારે એક માણુસ કુતરૂં, કે કઇ બીજું જનાવર કે પક્ષી ખરીદે છે, ત્યારે તેને કેવો ખોરાક આપવો, અને કેવી રીતે ઉછેરવું તેનું જ્ઞાન પોતાનાં ઓલખાંણ પીછાંણવાલાં મારફતે, અથવા ચોપડી વાંચીને મેળવે છે, પણ અતી અજબ જેવી અને ખેદકારક બીનાં એ છે કે કિમતી નાના બાળકોનાં જાન માટે તેટલીજ અને ઘટતી કાળજી રખાતી નથી. બચ્ચાંને ઉછેરવાની વિદ્યાતો જાણે એક રમત હોય તે મીસાલ આજકાલ કામ લેવાય છે.

આજ કાલની આપણી ખાંમીભરી કેળવણીમાં ફેરફાર કરી, સ્ત્રીઓને બરની કેળવણી તેઓને આપવામાં આવે નહી, દરેક સ્ત્રીને ઘરસંસારી

બાબતનું જ્ઞાન લેવાની ફરજ પાડવામાં આવે નહી, અને જ્યાં સુધી છોકરા છોકરીઓને પરણ્યા આગમચ, ધણીધણીઆણી અને માત પીતાની એકમેક તરફ, અને બચ્ચાં તરફની ફરજ અને જોખમદારી, તેઓના મન ઉપર ઠેસવવામાં આવે નહી, ત્યાં સુધી સુવાવડી સ્ત્રીઓ અને નાનાં બાળકોની થતી ગેાયા કત્તલ અટકાવી શકવી મુશકેલ છે.

બચ્ચાંને જન્મ આગમચ જેમ માબાપ, અને ખાસ કરીને માતા ઉપરજ પેાતાની જીંદગીનો આધાર રાખવો પડે છે, તેવીજ રીતે જન્મ પછી પણ પેાતાનાં પેાષણ, ભવિષ્યની કેળવણી અને સારા બાંધા માટે મેાટે ભાગે મા ઉપરજ બચ્ચું વધુ આધાર રાખે છે. વળી સારાં પેાષણ માટે જેટલુ માતાનું દુધ, તેટલીજ તેના જીવન માટે તેણીના પ્યારની અગત્ય છે. ગમે તેટલા પૈસા ખરચવા છતાં, માતાનાં જેટલી કાળજી કરનારા સારા નેાકરો આજકાલના જમાનામાં મળવાની મુશકેલી, તેમજ માતા વગરનાં બાળકને ઉછેરવાની જોહેમતથી કેાણ અંજાણ્યું છે?

જન્મ પછી તરત લેવા જોઇતા ઇલાજો.

બચ્ચું જનમ્યા પછી જેમ બને તેમ જલદી તેની આંખ સાફ કરી, વેસેલીન (Vaseline) અથવા સાલીડ તેલ લગાડી દીલપર જે ચીકનેા પદાર્થ ચેાંટેલેા હેાય છે, તે નરમ કપડાંથી ધીમે ધીમે નુંછી નાંખી, સાબુ ચેાળી નહવડાવી, દીલ તદન સુકકુ નુંછી નાંખવું. પછી નાળ ઉપર ધાનું કપડું અને બેારીક એસીડ પાઉડર મુકી, પાટેા બાંધીને ગરમ પણ હલકાં કપડાં પેહેરાવી, બરાબર ઓઢારીને સુવાડવું જોઇએ.

આંખની સંભાળ:—સ્ત્રીઓને કેાઇ વખતે પીલાં પાણી જાય છે, તે ઘણુંાખરાં પરમાના દરદને લીધે હેાય છે. તેવી સ્ત્રીઓનાં બચ્ચાં જનમતી વખતે તે પાણી આંખમાં જાય છે, તેને પરીણામે સેાજો આવે છે અને બાજે વખતે આંખ પણ જાય છે. આવી સ્ત્રીઓએ પેાતાના તબીબ પાસે આગળથી દવઇ મંગાવી રાખી બચ્ચું જન્મે કે તરત નાંખવી જોઇએ. સ્ત્રી આ બીમારીથી નહી પણ પીડાતી હેાય, છતાં જરાકબી આંખ લાલ દીસે કે દાકતરને ત્યાંથી (Boric lotion)

બોરીક લોશન, મંગાવી અને રૂમાં ભીજવી ત્રણ ચાર દીવસ સુધી રોજ એક યા બે વખત આંખ સાફ કરવી જોઇએ.

નાળ:—દરરોજ બોરીક પાઉદર ધાનાં કપડાપર નાંખી ને તે નાળની આસપાસ લપેટી, પાટો બાંધી રાખવો, કારણ એ એક જખમ હોવાથી તેમાં જીવ જંતુઓ જશે તો પાકપર ચઢશે. ઘણુખરૂં પાંચથી સાતમે દહાડે નાળ ખરી જાય છે. બચ્ચાંને ઉચકમેલ કરતાં નાળ ખેંચઇને દુખાવો નહી થાય, તેની કાળજી લેવી જોઇએ. નાળ ખર્યા પછી પણ જ્યાંસુધી જખમ તદ્દન સુકઇ જાય ત્યાંસુધી, પાઉડર નાંખીને પાટો બાંધી રાખવો જોઇએ.

કપડાં:—બચ્ચાંનાં કપડાં સેહેજ ગરમ પણ હલકાં, અને તેના હાથપગ છુટથી હિલી શકે તેવાં ઢીલાં હોવા જોઇએ. કેટલાંકો સરદી નહી લાગે કરીને માંથાપર તંગ પાટો બાંધે છે, અથવા ઘણાં ગરમ કપડાં પેહેરાવીને ઓઢારીને રાખે છે, તેમ નહી થવું જોઇએ. બચ્ચાંનાં કપડાં રોજ બદલવા જોઇએ.

નહવડાવવાનુ:—એક તંદરોસ્ત બચ્ચાંને રોજ નહવડાવવું જોઇએ, પણ તેમ કરતાં તેનાં દીલ ઉપર પવન નહી આવે તેની સંભાળ લેવી જોઇએ. નહવડાવ્યા પછી હમેશાં સફા કપડાં પેહેરાવવાં જોઇએ. ઘણાં નાજુક બચ્ચાંને ત્રીજે ચોઠે દીવસે નહવડાવવું, પણ રોજ તેનું દીલ સફા તુવાલથી નુછીને કપડાં બદલવા જોઇએ. આપણી અસલ રીત, જેમાં બચ્ચાંને પગપર સુવાડી, તેલ, માખણ, વગેરે લગાડતાં હતાં, તે જો પગ સફા કરીને ચાલુ રખાય તો વાંધો નથી; તેથી બચ્ચાંનાં દીલને માલીશ કરવાનું, જે એક સારી ચીજ છે, તે બની શકે છે.

બાળોતીયાં:—દરેક વખતે ભીજાયાં કે તરત બદલવા જોઇએ એટલુંજ નહી, પણ ધોયા વગર કદીબી પાછાં નહી વાપરવા, નહી તો ચામડી લાલ થઇ ઉપર જીની ફુલ્લીઓ વગેરે થવાનો સંભવ રહે છે. બચ્ચાંને ઝાડો આવ્યા પછી દરેક વખતે નરમ ભીજવેલાં કપડાંથી ભાગ ધોઇ નાંખવા જોઇએ.

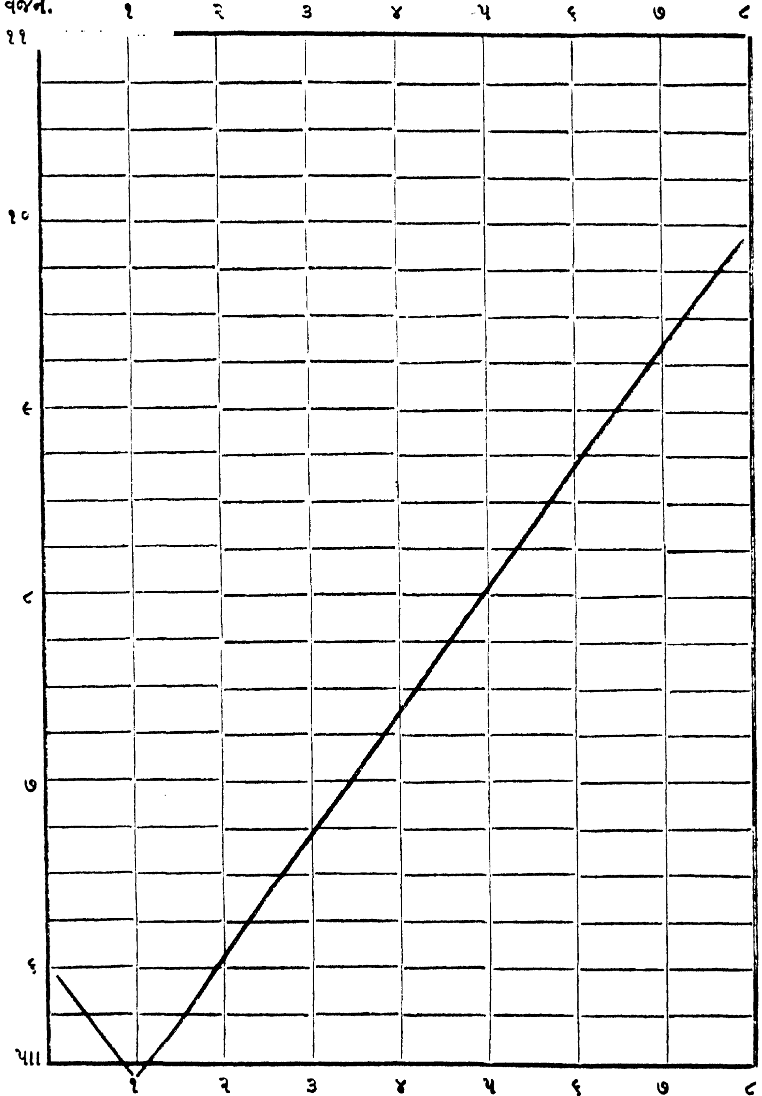
ઉંઘ:—એક તંદરોસ્ત બાળક મોટે ભાગે દીવસમાં સુઇ રહે છે.

નહવડાવ્યા પછી નજદીક બે થી ત્રણ કલાક તે સુઇ રેહેવું જોઇએ, અને આખી રાત પણ સુવું જોઇએ. પેહેલા ત્રણ ચાર મહીના તેની જીંદગીનું કાંમ દુધ પી ને ઘણુંખરૂં સુઇને વખત પસાર કરવાનું છે. પારણુ સાફ સુફ હોવું જોઇએ, અને એવી જગ્યામાં મુકવું કે ત્યાં પુરતી હવા અને અજવાળુ આવે, પણ તેના દીલપર પવનની ફુંક નહી મારે, અને આંખની ઉપર તડકું નહી પડે તેની સંભાળ લેવી, કારણ નહી તો સરદી લાગશે અથવા આંખને ઇજા થશે. તેની ગોદડી અને ઓઢવાનુ રોજ તડકાંમાં વખાતું નાખવું જોઇએ. એક બચ્ચાંને કદીબી રાતે માતાના પાસાંમાં સુવાડવું નહી જોઇએ, કારણ તેમ કીધાથી કોઇ વખત માતા ઉંઘમાં કોર ફેરવતાં બચાંપર પોતાનો ભાર નાંખી ગુંગલાવી નાખે છે. વળી બચ્ચાંના મોહોડાંમાં માની દુધની બોટણી આપીને સુવાની આદત નહી પાડવી. બચ્ચું માતાના પાસાંમાં સુવે છે તેથી ઉપલા ગેરફાયદા થવા ઉપરાંત માતાની ઉંઘમાં ખલલ થાય છે.

મોહડાંમાં રબરની બોટણીની આદત:—બચ્ચાંને રડતું અટકાવા તરેહપસંદની યુકતીઓ રચવામાં આવે છે. બાજે વખતે ચાલુ રાત દીવસ બોટણી બચ્ચાંના મોહોડાંમાં પડી રહે છે, અને ચાલુ તે ચુસ્યા કરે છે. બચ્ચાંનાં મોહડાંનો શેપ તેથી ફેરવઇ જાએ છે, અને જીવ જંતુઓ મોહોડાં મારફતે શરીરમાં આમેજ થાયે છે. ઘણી માતાઓ કદીબી તેને ધોઇને સાફ નથી કરતાં એટલુંજ નહી, પણ ભોયપરથી પડેલી ઉંચકી તેમની તેમ ધુળની ભરેલી પાછી બચ્ચાંનાં મોહોડાંમાં મુકે છે. બોટણી એટલી નુકશાંનકારક ચીજ છે, કે જેમ પ્લેગથી દરીને ચાલ્યે તેમ તેનીથી દરવું જોઇએ.

વજન:—એક તંદરોસ્ત બચ્ચાંનું જન્મ વખતે ના થી ૯ રતલ વજન હોય છે, અને દીનપર દીન વધીને વરસની આખેરીએ જનમતી વખત હોય તેના કરતાં ત્રણ ઘણું વધું થવું જોઇએ. તેને પુરતું દુધ નહી મળવાથી પેહેલાં અથવાડયામાં વજન સેહેજ ઘટે છે. બચ્ચું તંદરોસ્ત રહે છે કે નહી, અને તે બરાબર રીતે ઉછરે છે કે નહી, તે જાણુવાની સૌથી સરસ રીત તેનું વજન છે. તે દર પખવાડયે લેવું જોઇએ, અને

બચ્ચાંના વજનનો કોઠો.



આ માફક એક જાડાં કાગળ ઉપર હાથે કોઠો બનાવી, દર પખવાડિયે વજન લેવું જોઇએ.

આ સાથે આપેલી આકૃતિ માફક એક જાડા કાગળના કટકાપર વજન લેવાની તારીખ અને રતલ નોંધી લેવાથી તે જોતાં તરત તેની તંદુરૅસ્તીનું અવલોકન કરી શકાય છે.

કમળો:—પેહેલાં અઠવાડિઆંમાં ઘણાં મોટા અથવા ઘણાં નાંજુક બચ્ચાંઓની ચામડીનો રંગ પીલો થાય છે. પણ તે પોતીકી મેલે થોડા વખતમાં ઉતરી જાય છે.

ઘર અને આસપાસની સફ્ઈ સુગડઇ:—જેમ તંદરોસ્તીભર્યા સ્વચ્છ મકાંનો, અને આસપાસની સફઇ સુગડઇથી મોટાં માણુસની તંદુરૅસ્તી સારી રહે છે, તેમ બચ્ચાં પણ સારી રીતે ઉછરે છે, અને માંખ, મેલ અને ગંડકીથી ઉપજતાં દરદોથી તેઓ નીરાળા રહે છે. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકું બચ્ચાંની જીંદગીમાં ખોરાક જેટલોજ અગત્યનો ભાગ ભજવે છે, માટે તંદરોસ્ત કે નબળાં બચ્ચાંઓને, હવા ઘણી ખરાબ હોય તે શીવાય, રોજ બહાર ખુલ્લી હવામાં, સવાર સાંજ નહી બને તો એક વખત તો જરૂર, ફરવા મોકલવાં જોઇએ; પણ તેને ગરમ કપડાં ઓઢારીને શરદી નહી લાગે તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. કમનસીબે ઘણી માતાઓ અને વળી કેટલાંક શીખેલાઓને પણ એવો ધખારો હોય છે, કે ખુલ્લી હવામાં રાખવાથી બચ્ચાંને શરદી થાય છે, તેથી તેઓને ઘરમાં ગાંધી રાખે છે. Rickets નાંમનું દરદ, જેની પેહેલી નીશાંની અસુરેથી દાંત આવવાની, અને બચ્ચું મોડેથી બેસતું અને ચાલતું થવાની છે, અને જેમાં હાથ પગ વાકાં થાય છે, તે તડકાં અને ખુલ્લી હવામાં ઉધરતાં બચ્ચાંમાં ઝાઝુ જણાતું નથી. આ દરદ થયું હોય અથવા બચ્ચું ઘણું તાવદાન જેવું હોય, તો મીઠું તેલ દીવસમાં એક વખત દસેક મીનીટ આખા દીલમાં માલીશ કરી, આંગમાં ઝીનુ મલમલનું કુરતું પેહેરાવી, એક કલાક કે અરધો કલાક તડકાંમાં સુવાડી રાખવું, અથવા રમકડાં આપી રમવા દેવું, અને સાથે વીરોલ કે કોડલીવર ઓઇલ પાવાથી, મહીનાં બે મહીનાંમાં જરૂર ફાયદો જણાશે. સુખ્યારી સ્ત્રીઓએ પોતાનાં બચ્ચાંને એખલાં આયાઓપર નહી સોપતાં, સાથે પોતે પણ જવું જોઇએ, કે જેમ યુરોપીયન લેડીઝ જાય છે, કારણ

આયાઓ બચ્ચાંઓને જેમ ગમે તેમ નાંખી, અથવા ચના કે તેવીજ નુકશાંનકારક ચીજો ખાવા આપી, પોતે પોતાનાં ઓળખાંણ પીછાંનવાળાઓ સાથે તાહેલા મારવા બેસેછે. વળી કોઇ કોઇ વખતે તેઓ બચ્ચાંને મારવાને પણ ચુકતાં નથી.

દાંતઃ—જ્યારે દાંત ફુટે છે ત્યારે બચ્ચું ઘણા બારીક વખતમાંથી પસાર થાય છે. કોઇ વખતે ઝાડો, તો કોઇ વખતે તાવ, અને કોઇ વખતે ઉપળ્યું થઇ આવે છે. લગભગ છઠ્ઠે મહીને નીચલા બે દાંત ફુટે છે, અને બે વરસ સુધીમાં દુખ્યા બધા, એટલે વીસ, દાંત ફુટી નીકળે છે. Rickets થી પીડાતાં બાળકનાં દાંત મોડા ફુટે છે, એટલુંજ નહી પણ તેવાં બચ્ચાં વધુ પીડાય છે.



પ્રકરણ ૧૮ મું.

બચ્ચાંનો ખોરાક.

લગભગ દરેક સ્ત્રી જો પોતે ચાહે, અને પોતાની તંદરોસ્તી હમેલ દરમ્યાન સારી રીતે સંભાળી હોય, તો પોતાનાં દુધપર બચ્ચાંને ઉછેરી શકે છે. ઉપરનું દુધ કે ધવડાવનારી આયાનું દુધ ગમે તેવું સરસ કાંય નહી હોય તો પણ તે એક માતાના દુધ કરતાં ઉતરતું હોય છે.

દરેક બચ્ચાંની જીંદગીનો પેહેલો મહીનો કટોકટીનો વખત છે. તેમાંથી જો તે સેહેલથી પસાર થયું તો પેહેલું વરસ સેહેલથી કહાડી નાંખે છે. પેહેલા બાર મહીનામાં બચ્ચાંની જીંદગી યાતો ખીલી નીકળી ભવિષ્યનો સારો પાયો નખાય છે, કે નહી તો તે કચડાઇ જાય છે.

દરેક બાળક જનમતી વખતે મોટે ભાગે તંદરોસ્ત હોય છે, પણ પુરતી જતનની ગેરહાજરીમાં તે ધીમે ધીમે દુબળું બને છે. બચ્ચું પોતે પોતાની તબીએત બગાડતું નથી, પણ તેની જતનનો આધાર તેની માતા

ઉપર રહેતો હોવાથી, તેની બીમારી અથવા મરણની સઘળી જોખમદારી માતાને શીરે રહે છે.

તેટલા માટે સૌથી સરસ અને પવીત્ર કામ જે એક સ્ત્રી કરી શકે, તે એ છે કે તેને પોતેજ પોતાનાં દુધપર બચ્ચાંને ઉધારવું.

બચ્ચાંની માવજતમાં ખોરાક એક અગત્યનો પાત્ર ભજવે છે. બચ્ચાંનો કુદરતી અને યોગ્ય ખોરાક તેની માતાનું દુધ છે. તેની જગ્યા કોઇપણ જાતનું તાજું દુધ, અથવા પેટંટ ફુડ લઇ શકતાં નથી. વધુમાં તે સૌથી થોડી તકલીફે આપી શકાય તેવો ખોરાક છે. નથી તેમાં દુધનાં પૈસા ખરચવા પડતા, કે નથી તે બનાવાની તકલીફ પડતી, કે તે સ્વચ્છ રાખવાની નથી કડાકુટ પડતી, કે નથી ઉપરના દુધ માફક તે ખાટું પડી જવાની, કે બગડી જવાની તેમાં ધાસતી.

નાનાં બચ્ચાંમાં થતા મરણોનાં ૭૫ ટકા જેટલું પ્રમાણ ઉપરનાં દુધને આભારી છે. ઉપરના દુધપર બચ્ચાંને ઉછેરવામાં પડતી તકલીફ અને જેહેમત એક જાણીતી બીનાં હોવા છતાં, કેટલીક માતાઓ પોતાને દુધ હોય છે છતાં, મોજશોખમા ખલલ થવાની અને પોતાની તબીએત નબળી પડવાની ખોટી ધાસ્તીથી બચ્ચાંને ધવડાવતાં નથી, પણ આયાના અથવા ઉપરના દુધપર બચ્ચાંને ઉછેરે છે, એ એક ઘણી દિલગીરીની વાત છે.

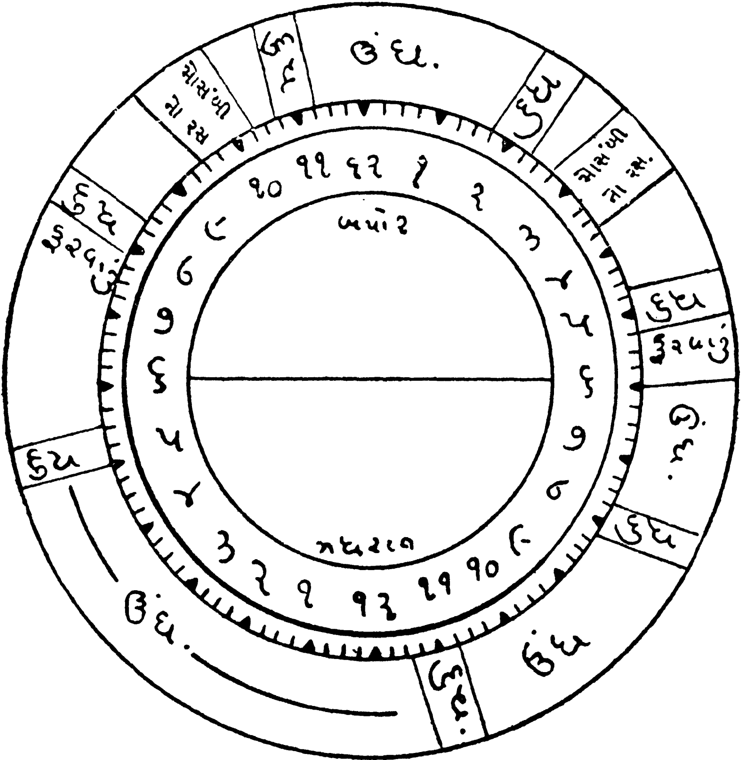
બચ્ચાંને દુધ કેવી રીતે આપવું.

માતાને દુધ, ચાહ પાયા, અને થોડી આશાયસ આપ્યા પછી બચ્ચું જનમ્યાને બાર કલાકની અંદર તેને છાતી આપવી. દુધ છુટે ત્યાં સુધી થોભવું નહી. જલદી છાતી આપવાથી બચ્ચાં અને માતાને બંનેને ફાયદો થાય છે.

બચ્ચું ખેંચે છે તેથી (૧) દુધ લાવવામાં મદદ થાયછે, (૨) પેહેલું દુધ પીવાથી બચ્ચાંને ઝાડો થઇ તેનો કોઠો સાફ થાય છે, (૩) સૌથી વધુ અગત્યનું એ છે કે માતાનું ગર્ભસ્થાન, જે બચ્ચું રાખવા માટે મોટું થાય છે, તેને સંકોચી અસલ હાલતમાં જલદી લાવવાને મદદ કરે છે.

બચ્ચાંને ધવડાવતી વખતે જે અગતની બાબદ ઉપર ધ્યાન આપ-વાનું છે તે નિયમિતપણું છે, કે જેથી એક રીતે શરૂઆતથીજ સારૂં શીક્ષણુ આપવા ઉપરાંત, તેનું દુધ પચી જશે અને વળી માતા અથવા ઉપરનાને

ધાવતાં બચ્ચાંનો દુધ, ઉંઘ, વગેરેનો ૨૪ કલાકનો કોઠો.



ઘડી ઘડી તકલીફ નહી પડશે. જરાકબી રડયું કે તે શું કાંમ રડે છે, તે જાણ્યા વગર તેને બસ દુધ પાવું, તે એક ઝેર આપવા સમાન છે.

બચ્ચાંની હોજરી એટલીતો નાજુક છે, કે તે સેહેજમાં બગડી જાય છે. તે બીનાં ધ્યાનમાં રાખ્યા વગર જાણે તે એક પખાલ હોય તેમ, બસ કેટલાંકો બચ્ચાંને વારે ઘડીએ દુધ આપ્યાજ કરે છે. એક તંદરોસ્ત બચ્ચું વગર કારણે કદીબી રડતું નથી, જ્યારે તે રડે છે ત્યારે યાતો તેઓને કીડી કે માકડ કરડે છે, અથવા પેટનો પાટો તાઇત હોય છે, અથવા કેઠે કપડાંમાંની તાંચની ભોકાય છે, બદહજમી, કબજીયાત અથવા પેટમાં પવન થવાને લીધે હોય છે, અને આવી વખતે વધુ દુધ પાવું તે આગમાં તેલ પુરીયા બરાબર છે. તપાસ કરતાં બીજું કંઇપણ કારણ નહી હોય અને ખરેખર બચ્ચું ભુખુજ હોય, તોપણ તેને કદીબી તાઇમ અગાઉ દુધ નહી આપવું.

પેહેલાં દર ત્રણ ત્રણ કલાકે દુધ પાવું જોઇએ. તંદરોસ્ત બાળકને રાતે બીલકુલ દુધની અગત નથી, અને તેથી તે આપવાની આદતજ નહી પાડવી જોઇએ. છેલ્લાં રાતે સુતી વખતે અને સવારનાં ઉઠતાંને વાર પાવું જોઇએ. તેમ કીધાથી માતાની ઉંઘમા ખલલ થતી અટકશે, અને તેની તંદરોસ્તી સારી રેહેશે. બચ્ચું જો રડે તો ગરમ પાણીમાં સેહેજ ખાંડ અથવા મધ નાંખી પાવું, અથવા ગરમ કીધેલું પાણી થંડુ કરીને રાખીને તેમાંથી પાવું. જો બાળક નબળું હોય તો પેહેલા બે ત્રણ મહીના રાતે એક કે બે વખત દુધ પાવું. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થાય, તેમ તેમ વખત ધીમે ધીમે વધારીને ચાર ચાર કલાકે દુધ પાવુ જોઇએ. છઠ્ઠે મહીનેથી સ્ત્રીને દુધ કમતી થવા માંડે છે, અને વળી બચ્ચાને વધુ દુધની ગરજ પડે છે, એટલે દીવસમાં એક, અને પછી બે વખત, ઉપરનાં દુધની બાટલી આપવી જોઇએ. પછી ધીમે ધીમે ઉપરનું દુધ વધારી માનું દુધ કમતી કરવું જોઇએ. નવમે મહીને બચ્ચાંને તદન છોરવી દેવું જોઇએ.

બચ્ચાંને ધવડાવતી વખતે ઘણીજ ધીરજ અને શાંત મન રાખીને તે ઉપરજ થોડો વખત રોકાવું જોઇએ. બંને બાજુએ થોડો થોડો વખત ધવડાવવું જોઇએ, અને બનતાં સુધી બચ્ચું પોતેજ સંતોષ પામીને મુકી દીયે ત્યારેજ બંધ કરવું. ઘણીક માતાઓ બચ્ચાંને ધવડાવતી વખતે ઉતા-

વલ કરે છે, અથવા સાથે સાથે કંઇ બીજું કાંમ લઇને બેસે છે. તેમ કીધાથી બચ્ચાંને પુરતું દુધ નહી મળ્યાથી રડયા કરે છે. બચ્ચાંને શાંતીથી દુધ પાવાની મતલબ એ છે કે ઉસકેરાયલી માતાનું દુધ પીધાથી બચ્ચાંને ઉલતી અને અજીરણ થાય છે.

બચ્ચું જો સારી રીતે ઉધરતું હશે, તેા તેનું માંસ મજેહતું સખત લાગશે, તે હસ્તું અને સંતેાષી દીસ્સે, અને તેનું વજન ચાલુ નિયમિત રીતે વધ્યા કરશે.

માતાને કેાઇ વખતે ઘણું દુધ હેાય છે, અથવા તેા દુધ ભારી હેાય છે, તેા બચ્ચાંને હજમ થતું નથી. તેવી વખતે કાબેલ તબીબની સલાહ જરૂર લેવી જોઇએ.

ઉપરનાં દુધની પસંદગી.

જો ધવડાવનારી આયા રાખી નહી શકાય તેા ઉપરનાં દુધ ઉપર બચ્ચાંને ઉછેરવું જોઇએ. દુધની પસંદગી કરતાં મેાંઘા પેટંટ દુધના દાબડા, જેવા કે મૅલીન્સ, ગ્લેકસેા, વગેરે પર નહી લલચાવું જોઇએ, કારણ એ દરેક ઘણાંખરાં દુધ સુકવીને, તેનેા પાઉડર બનાવેલેા હેાય છે. તે મેાઘાં પડવા ઉપરાંત આપણી ગરમીની રૂતુમાં બગડી જાય છે. ભલેને મેાટા લેાક તેનેા ઉપ્યેાગ કરે, પણ ગરીબ અને મધ્યમ વર્ગે તેા ગાય, ભેંસ અથવા બકરીનું દુધ પસંદ કરવું જોઇએ. બકરી ઘરમાં રખાઇ શકાતી હેાય તેા તે સૈાથી સરસ ઇલાજ છે, કારણ વખતસર હાથે જાતે દુધ દેાહીને સફઇ સુઘડઇથી બચ્ચાંને આપી શકાય છે. તેમ નહી બને તેા ગાય અથવા ભેંસનુ દુધ આપવું. બનતાં સુધી એાલખાંણ પીછાંણવાલા કરતાં, કાબેળ દાકતરની સલાહથી કાંમ લેવામાં વધુ ફાયદેા છે. પાડપડેાસી અને સગાંવહાલાંએા દરેક પેાતાનેા અનુભવ કહે છે અને સામાં ગુંચવાડામાં નાંખે છે.

ગાય કે ભેંસનુ દુધ તરતના જનમેલા બાળક માટે વાપરવું હેાય, તેા એક ભાગ દુધનેા અને ત્રણ ભાગ પાણીના ભેલી, ઉકાળીને તેમાં થેાડી ખાંડ નાંખીને આપવું. પછી ધીમે ધીમે બે મહીનાં અથવા બચ્ચું તંદ-

રોસ્ત હોય તો ૭ અઠવાડયા પછી, એક ભાગ દુધ ને બે ભાગ પાણી, અને પછી ધીરે ધીરે દુધ વધારી પાણીનું પ્રમાણ કમતી કરતાં જવું, અને ૭ થી સાત કે આઠ મહીને નરૂં દુધ આપવું.

કેટલું દુધ ને કેટલું પાણી નાંખવું તે બધું બચ્ચાંપર આધાર રહે છે. બે બાળકો કોઇ રીતે હમેશાં સરખાં નથી રહેતાં, પણ અક્કલ વાપરીને કામ લેવું. સૌથી વધુ ફાયદાકારક રીત તો એ છે કે ડાકટરની સલાહ લઇને કામ કરવું. આપણાં મા મમઇઓ અનીસું, જાયફલ વગેરેની નાની પોટલી કરી, દુધ ઉકાળતી વખતે નાંખતાં હતાં, તે ઘણી ફાયદાકારક રૂઢી છે. તે નહિ પસંદ પડે તો, બચ્ચાંને પવન કે બદહજમી જેવું લાગે ત્યારે દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત થોડાં ટીપાં ડીલ વૉટર (Dill-Water)નાં, ધાવણ કે ઉપરનું દુધ આપ્યા પછી પાવાં. ઉલટી અને પાતલા ઝાડા થતા હોય, ત્યારે (Lime Water) લાઇમ વૉટરનાં થોડાં ટીપાં ચમચીમાં માનાં દુધમાં ભેલીને, બે ત્રણ વખત પાવાં. જો ઘણી કબજીયાત રેહેતી હોય, તો ત્રણ ચાર મહીનાં પછી પાણીને બદલે દુધમાં થોડું બારલી વૉટર નાંખવું, કે તેથી ઝાડા સાફ આવશે અને બચ્ચું આંગ લેશે.

એક ખોરાક નહી ઠીક પડે અને બીજો બદલવો પડે, તે પણ બનતાં સુધી તબીબી સલાહ લઇને કરવું. વળી કોઇ કહેશે કે ઘડી ઘડી દાકટરની ફી કયાંથી આપે, પણ બચ્ચાંની તબીએત બગડે ત્યારે દાકટરને પૈસા આપવા, તેના કરતાં તેની તંદરોસ્તી જાળવવા પાછળ ખરચવા વધુ લાભ-કારક છે, એટલુંજ નહી પણ બચ્ચું નાહકમાં પીડાતું અટકશે અને માતાની જેહેમત બચી જશે.

માનાં દુધની માફક ઉપરનું દુધ પણ નિયમિતપણે આપવું.

બચ્ચાં માટેનાં દુધની ઘરમાં લેવી જોઇતી સંભાળ.

ઘરમાં દુધ રાખવામાં ઘણી કાળજીની જરૂર છે. ગંદી અથવા બંધ્યાર જગામાં દુધને મુકવું નહી.

બચ્ચાંના દુધ માટે વપરાતાં દરેક વાસણ જુદાંજ રાખવાં, અને તેની એક જુદીજ જગ્યા કરવી કે કોઇનો હાથ નહી લાગે. તે વાસણો સાદાં અને ઝટ સફાઇ થાય તેવાં હોવાં જોઇએ, અને સ્વચ્છ રાખવાં જોઇએ.

જેવું દુધ ઘરમાં આવ્યું કે તરત સાફ વાસણમાં ઉકાળવું, અને તેને હીલવ હીલવ કર્યા કરવું, કે જેથી તેની ઉપર મલઇનું પડ બંધઇ નહી જાય. જો પડ બંધઇ જશે તો મલઇ, બોટલીમાંથી બચ્ચું ખેંચી નહી શકશે, અને તે કહાડી નાંખવી પડશે. તેમ કીધાથી શકતીવાલો તત્વ નિકળી જવાથી, બચ્ચાંની તબીએત નબળી પડશે. જેવું દુધ ઉકાળ્યું કે તેને એક ઠંડાં પાણીનાં વાસણમાં મુકી, તે પાણી અવાર નવાર બદલી, જેમ બને તેમ જલદી ઠંડુ પાડી નાંખવું. પછી તેને કોઇ ઠંડકવાલી ખુલ્લી જગ્યામાં મુકવું, અને તેની ઉપર દબલ મલમલનું કપડું પાણીમાં ભીજવીને ઢાંકવું.

આવી રીતે તૈયાર કીધેલાં દુધમાંથી દરેક વખતે પાવાની આગમચ જેટલું જોઇએ તેટલું કહાડી, તેને પાછું ગરમ કરીને પાવું.

દરેક સ્ત્રી જો પોતાનાં પેહેલાં બાળકને ઉછેરવા માટે કોઇ કાબેલ ડાકટર અથવા નર્સની વારંવાર સલાહ લે, તો બચ્ચું સેહેલઇથી ઉછરવા ઉપરાંત, તે શિક્ષન અને અનુભવ ભવિષ્યનાં બાળકો ઉછેરવામાં ઘણાં ઉપયોગી થઇ પડશે.

દુધ કેમ છોડવવું.

બચ્ચાને ૯ થી ૧૨ મહીનાં સુધીમાં માનુ દુધ છોડવવું જોઇએ. ઘણીક સ્ત્રીઓ માન્યતા ધરાવે છે કે બચ્ચાંને દુધ લાંબો વખત આપવાથી, તેઓને બીજું બચ્ચું થતું અટકે છે, પણ તેમ કીધાથી પોતાની તંદરોસ્તીને નુકશાન કરવા ઊપરાંત બચ્ચાં પણ નબળાં પડે છે, કારણ પાછળનું દુધ ઝાઝુ પુષ્ટિકારક નથી હોતું. દુધ છોડવતી વખતે બનતાં સુધી ચોમાસુ અને ગરમીની મોસમ નહી લેવી, કારણ ઉપરનુ દુધ જો બચ્ચાંને માફક નથી આવતું, તો ઘણી પીડા વેઠવી પડે છે. ધીમે ધીમે છોડવવાથી બચ્ચાંને ઉપરનુ દુધ વધુ માફક આવે છે. જો બની શકે તો ચમચીએ અથવા પ્યાલામાંથી દુધ પીવાની પેહેલેથી આદત પાડવી, કે જેથી કરીને બાટલી સફા કરવાની કડાકુટ બચી જાય. શરૂઆતમાં થોડું પાણી ભેલીનેજ આપવું, કે જેથી બચ્ચાંને ભારી નહી પડે, અને ધીમે ધીમે

તદ્દન નરૂં આપવું. પેહેલાં દિવસમાં એક શેર બસ થશે, પણ આગળ ચાલતાં વધારવું જોઇએ. જેમ જેમ બચ્ચું મોટું થતું જાય અને ઉપરનો ખોરાક લેતું થાય, તેમ તેમ દુધ કમતી કરવું જોઇએ, છતાં પણ ત્રણ વરસ સુધી રોજ ચાલુ થોડું થોડું દુધ ઘણુંજ અગત્યનું છે.

ગાય અથવા ભેંસનુ દુધ બચ્ચાં માટે વાપરતી વખતે, બને તો ઘેર આગળ આવી, આપણાં વાસણમાં દુધ દોહવી આપી જાય તેવી ગોઠવણ કરવી. તેથી દુધ ભેલસેલ વગરનું મળવા ઉપરાંત, જનાવર અને દુધ દોહવાવાલો તંદરોસ્ત છે કે નહી તેની કાળજી થઇ શકે છે. અલબતાં થોડા પૈસા વધુ આપવા પડે ખરા, પણ તેમ દુધ સોજ્જું મળવા ઉપરાંત બચ્ચાંની તંદરોસ્તી બગડતી અટકશે, અને આયંદે ફાયદોજ થશે. તેવી ગોઠવણ નહી થઇ શકે તો ભરોસેદાર ડેરીમાંથી બંધ બાટલીમાં દુધ મંગાવવાની ગોઠવણ કરવી.

દુધવાલાઓ ૪૦ થી ૭૫ તકા જેટલું પાણી ભેલીને આપે છે, એટલે થોડા પૈસા વધુ આપવાથી બધું તેનુ તેજ થાય છે. વળી તેનાં મેલાં પાણીનો જોખમ દુર થાય છે.

દુધની બાટલી.

બની શકે તો બચ્ચાંને ચમચીએ અથવા પ્યાલાંમાંથીજ પીવાની પેહેલેથી આદત પાડવી, પણ જો તેમ કરવાને બચ્ચું નાનું હોય તો બાટલી વાપરવી.

બાટલી સાદી, પોહળાં મોઢાંવાલી, અને ઝટ સાફ થઇ જાય તેવી હોવી જોઇએ.

બાટલીને ઘણીજ સાફ રાખવી જોઇએ, નહી તો દુધ બગડી જશે, અને બચ્ચાંની તબીએત બગડશે. દુધ આપ્યા પછી દરેક વખતે બાટલી અને બોટણીને ગરમ પાણી અને સાબુથી સાફ કરવી જોઇએ, અને પછી તે બંને ડુબે તેમ, એક પાણીથી ભરેલાં વાસણમાં ખુલ્લી જગ્યામાં રાખી મુકવી.

વળી જરૂર, દિવસમાં એક વખત બંને બાટલી અને બોટણી એક વાસણુમાં પુરતાં પાણીમાં મુકી, ધીમે ધીમે પાણીને કકડા પાડવા કે જેથી અંદરથી બરાબર સાફ થાય.



પ્રકરણુ ૧૯ મું.

દુધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક.

દુધ છોડવ્યા પછી ઉપરનો ખોરાક આપવામાં ખાસ કાળજી કરવી જોઇએ. ખોરાક જલદી હજમ થઇ, બચ્ચું સૌથી સરસ રીતે પોષાય તેવો હોવો જોઇએ.

બચ્ચાંનાં ઉધરવાના વખતમાં જેટલી કાળજી અપાય તેટલી થોડી છે, કારણુ તેની આખી જીંદગીનો પાયો નાંખવાનો તે વખત છે.

કેટલાંકો અને ખાસ કરીને પૈસાવાળાં માતપીતાઓ માનું દુધ બંધ કરતાં, તરત બચ્ચાંને પેટંટ ફુડપર મુકે છે. તેઓ એમ માને છે, કે તેથી બચ્ચાં વધુ મજબુત બને છે. તંદરૈસ્ત બચ્ચાંને માટે કુદરતી તાજાં દુધ જેવી બીજી કંઇજ પુષ્ટિકારક ચીજ નથી. વળી મોઘાં હોવા છતાં, તે ફુડના અવગુણો હોય છે, માટે ધીમે ધીમે નક્કર ખોરાક આપવાથી બચ્ચાંનાં હાડકાં અને માંસ વધે છે. નક્કર ખોરાક આપવા છતાં બચ્ચાંને ચાર પાંચ વરસ વેર, રોજ સવાર સાંજ એક પ્યાલું દુધ સાથે આપવું જોઇએ. પેહેલાં ખોરાક આપીને પછી દુધનો ભાગ આપવો જોઇએ કે જેથી બચ્ચું ખાવાની આનાકાની નહી કરે.

છઠ્ઠે મહીનેથી કે જ્યારે બચ્ચાંનાં દાંત ફુટવાની શરૂઆત થાય છે, ત્યારે ઉપરથી બધું માંસ કહાડી લઇને બચ્ચાંને હાડકું ચુસવા આપવું, અથવા તો પાઉંનો કઠણુ કાંઠો આપવો. તેમ કીધાથી બચ્ચાંનાં પારા મજબુત થાય છે.

બીજે ત્રીજે મહીનેથી, અને ઉપરનાં દુધપર ઉધરેલાં બચ્ચાંને પહેલે મહીનેથી, દીવસમાં બે ત્રણ વખત જરૂર ફ્રુટનો રસ પાવો. મોસંબી અથવા સંતરાનો રસ કહાડી, કપડાંથી ગાળીને અમથો અથવા રસ કરતાં ડબલ ઉકાળેલું પાણી ભેળીને, થોડું થોડું દીવસમાં ત્રણ ચાર વખત પાવું.

ઘણુંકો બચ્ચાંને પાણી પાતાં બીહે છે. પાણીથી જરાકબી નુકશાંન નથી થતું. ઉલટું બચ્ચાંનું ગળું ભીજઇને તેને રાહાત મળે છે. પાણી ઉકાળીને ઠંડું પાડીને પછી તેમાંથી દિવસમાં બે ત્રણ વખત અને ખાસ કરીને ગરમીનાં વખતમાં, પેહેલેથી અથવા મહીનાં બે મહીનાં પછી આપવાની ઘણી અગત્ય છે.

માનું દુધ એકદમ છોડવ્યા પછી ધીમે ધીમે બધો નક્કર ખોરાક આપવો જોઇએ. હાફ બૉઇલ્ડ ઇંડુ, પછી ચોખા, સોજી, ઓતમીલ કે બારલીને પાણીમાં ઉકાળીને કપડાંમાંથી ગાળીને તે, જેલી જેવી કરીને આપવી, પછીથી ગાળવાનું છોડી દેવું. આપણી ઘરની પકાવેલી વાનીનાં રસમાં રોટલી બોળી, ચોળીને તે અથવા ચાવલ દારમાં મસળીને તે, ખવડાવવા. પછી ધીમે ધીમે તરકારી, પતેતા, ભાજી, ઇંડાં, ફ્રુટ, મચ્છી, ચીકન, અને બે કે અઢી વરસનું થાય ત્યારે નરમ ગોસ આપવું. ચોકલેત, પેપરમીટ જેવી મીઠી ચીજો ઝાજી આપવી નહી. જેટલી ચોક્કસાઇ અને નિયમિતપણુ દુધમાં રાખવું ઘટારત છે, તેટલુંજ ખોરાકમાં પણ છે. વચ્ચે વચ્ચે ગમે તે થાય તોપણ ખાવાનું નહી આપવું. બધું વખતસર રાખવું, નહી તો બદહજમી થઇ તબીએત બગડશે.

બચ્ચાંને ઘણો લાંબો વખત ફ્કત દુધ ઉપરજ નહી રાખવું જોઇએ, તેમ કીધાથી જે ચોકસ રસો, બીજા ખોરાક પાચણ કરવા માટે, હાજરીમાં બને છે, તે ખોરાકની ગેરહાજરીમાં વખતસર બનતા અટકે છે. પરીણામ એ આવે છે કે મોટું થાય છે ત્યારે બાળકને બીજા નક્કર ખોરાક પચી નથી શકતા. દાંત ખોરાક ચાવવા માટે કુદરતે આપ્યા છે, અને તે ફુટે છે તે બતાવે છે કે હવે નક્કર ખોરાકની જરૂર છે.

બીજા બધા સંજોગો, જેવા કે ખુલ્લી હવા, તડકું, સ્વચ્છ ઘર, ઘટતાં કપડાં, અને જે જે બધી ચીજો નાનાં બાળકને સારી રીતે ઉછેરવામાં

અગત્યનાં છે, તે દરેક તે પાંચ વરસનું થાય ત્યાં સુધી અગત્યનો ભાગ ભજવે છે.

દરેક ઉધરતાં બાળકની પેહેલેથી વરસમાં બે વખત દાંતની, અને આખાં શરીરની કોઇ કાબેલ તબીબો પાસે તપાસ કરાવામાં આવે, તો તેથી બચ્ચાંનાં ચોક્કસ દરદો તુરતા તરત પકડઇ આવી, તબીએત બગડતી બચી જાય છે. વળી દાંત પણ વાંકા ચુંકા આવતા હોય તો તેનો ઇલાજ થઇ શકે છે. ચોક્કસ દરદો જેવાં કે ગળાંમાં થતા ટૉનસીલ્સ અને એડીનોઇડસ (Tonsils and Adenoids) નાંમની ગાંઠો, બચ્ચાં મોટાં થશે તેમ પોતીકી મેલે મટી જશે, એવા ખ્યાલથી ચલાવ્યા કરવું એ ભુલ ભરેલું છે. તેથી બચ્ચાંનો બાંધો નબળો પડે છે, અને ઉધરભાવ અટકે છે.

તેજ માફક બચ્ચાંને બરાબર નજરે નહી આવતું હોય, અથવા કાંને સંભળાતું નહી હોય કે ચાલુ રસી કાનમાંથી જતી હોય, તો તેનાં પણ ચાંપતા ઇલાજો તુરતા તુરત કરવામાં નથી આવતા, તો ભવિષ્યમાં દુઃખ વધી જવાથી બચ્ચાંને હેરાનગતી ખમવી પડે છે.



પ્રકરણ ૨૦ મું.

અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત.

અધુરે જન્મેલાં બાળકોનું વજન પાંચ રતલ, અને કોઇ વખતે તેથીબી ઓછું હોય છે. અધુરે જનમેલાં બાળકોની ખાસ કાળજી લેવી પડે છે. તે લોકની ખાસ જરૂરીયાત (૧) ગરમી અને (૨) હવામાં એકદમ થતા ફેરફારમાંથી બચવાની છે. તેટલાં માટે તેઓને રૂમાં લપેટી અને ફ્લેનલનાં કપડામાં વિંટાળી, અને આસપાસ ગરમ પાણીની બાટલી (ફ્લેનલ કે જાડાં કપડાંમાં વિંટાળીને) રાખવી જોઇએ. બાટલી મુકવા આગમચ બુચ એકદમ બંધ કરવાની સાવચેતી લેવી જોઇએ, નહી તો પાણી બહાર

નિકળી બચ્ચાં દાઝી જશે. જો પારણામાં સુવાડવું હોય તો તેની આસપાસ ગરમ કપડું નાંખવું.

બિછાનું એવી રીતે મુકવું કે બચ્ચાંનાં દીલપર પવનની ફુંક નહી મારે.

જો પઇસાનો સવાલ નહી હોય તો Incubator નામની એવી પેટીઓ આવે છે, જેમાં એક સરખી ગરમી રહી શકે છે, તે વાપરવી.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંની તરત કાળજી કરવી, અને નહી કે કંઇ ગરમ કપડામાં લપેતીને જમીન અથવા બિછાનાંપર માતા ઠીકઠાક થઇ રહે ત્યાં સુધી, સાધારણ રીતે જેમ નાંખી મુકવામાં આવે છે, તેમ નાંખી મુકવું. તેમ કીધાથી પુરે દિવસે જન્મેલાં પણ નબળાં બચ્ચાંને સરદી લાગી જાય છે.

જેવું જનમ્યું અને નાળ કાપ્યો કે તરત તેની પેહેલાં કાળજી કરવી.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંને **કદીબી જનમ્યા પછી તરત અથવા એક મહીનો સુધી નહવડાવવું નહી.** દરરોજ ગરમ કીધેલાં સાલીદ તેલથી તેનું આખું દીલ બરાબર માલીશ કરવું, અને પાછું સાંજના રૂ અને ફ્લેનલમાં લપેટવું. થોડા રૂનું પર અંદર મુકીને માથા ઉપર ગરમ ટોપી પેહેરાવી રાખવી.

બચ્ચું જો સારી રીતે ઉંધરતું હોય, તેનું દીલ ઘણું ઠંડુ નહી રેહેતું હોય, અને ઘણી થંડીની હવા નહી હોય, તો થોડા દિવસ પછી રૂ કહાડી નાંખીને સાધારણ પણ પુરતાં ગરમ કપડાં પેહેરાવવાં, કે જેથી બદલવાની સહેલઇ પડે અને બચ્ચું હાથ પગ હિલવી શકે.

કપડાં કે રૂ બદલતી વખતે, અથવા તેલ માલીસ કરતી વખતે બચ્ચાંનાં દીલપર પવન લાગી સરદી નહી થાય તેની ખુબ સંભાળ લેવી જોઇએ. જોઇતી કરતી દરેક ચીજ પેહેલાં તૈયાર કરી, ઓરડો અને કપડાં ગરમ કરીને, પછી જેમ બને તેમ જલદી એ કામ પારણામાં રાખીનેજ કરવું. એવી વખતે લેહલારા કરી ફોકટમાં વખત ગુમાવવાથી, બચ્ચાનાં દીલની ગરમી બહાર નિકળી જાય છે, તેનું જોર ઘટી જાય છે,

અને તેને સરદી લાગે છે. પરીણામ એ આવે છે કે બીજી બધી કાળજી અને મેહેનત બરબાદ જાય છે.

પેહેલે મહીને રોજ ત્રણ ચાર વખત દુધ અથવા પાણીમાં બ્રાંડીનાં બે, યા ત્રણ ટીપાં પાવાં ફાયદાકારક છે.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંને જેમ બને તેમ થોડું ઉંચકમેલ કરવું, પણ નિયમિત વખતે, ચારથી છ કલાકે જરૂર પાસું ફેરવ્યા કરવું. તેમ કીધાથી ચાંમડીના એકના એક ભાગપર વજન આવવાથી ચાંદા પડતાં અટકે છે, અને બધા ભાગમાં લોહી ફરતું રહે છે.

ઘરમાં સૌથી ગરમ ઓરડો હોય તેમાં બચ્ચાંને રાખવું. ઘણી થડંક હોય તો નાની સગડી રાખી ઓરડો સેહેજ ગરમ કરવો, પણ બારી બારણા બંધ નહી કરવા. ખુલ્લી સ્વચ્છ હવા અને તડકાંની, સાધારણ બચ્ચાં કરતાં પણ, અધુરે જનમેલાંઓને બધુ જરૂર છે.

ટુકમાં સરદી નહી લાગે, અને શરીરમાં એક સરખી ગરમી ટકી રહે તેવી રીતે કાંમ લેવું જોઇએ.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંને દુધ કેમ પાવું.

માનું દુધ જે તદન સ્વચ્છ, તાજું, ફુકકુ, કઇપણ ભેલસેલ વગરનું, જીવજંતુઓથી નિરાલું છે, અને જે એક બચ્ચાંનો કુદરતી ખોરાક છે, તે અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંની જીંદગી તકાવી રાખવા માટે સૌથી ઘણો અગત્યનો ખોરાક છે. માતાનું દુધ આપવાથી ઉપરના દુધના જોખમો દુર થશે, અને તેને જીવવાનો વધુ સંભવ રહેશે.

આપણાં બૈરાંઓમાં સાધારણ માન્યતાં છે કે અધુરે જન્મ આપેલાં બચ્ચાંની માતાને દુધ નથી આવતું. એ ભુલભરી માન્યતાં છે. ખુદરત હમેશાં પોતાનું કામ સારી રીતે કરતી જાય છે.

અધુરે જનમેલું બચ્ચું દુધ બરાબર ખેંચી નથી શકતું, માટે જોર વાપરયા વગર માતાએ ધીમે ધીમે દાબીને, દુધ કહાડવું અને પછી તે ચમચીએ પાવું. પેહેલાં નિકળવું મુશ્કીલ પડે તો કોઇ બીજા બાળકને

અવારનવાર છાતી આપવી, કે જેથી તે ચુટવા માંડશે. આવી રીતે ત્રણ ચાર દિવસ સુધી આપ્યા પછી બચ્ચાંને છાતી આપવી, પણ ધવડાવતી વખતેબી તેને બરાબર ગરમ કપડાંમાં લપટેલું રાખવું જોઇએ, ઉંચકમેલ કરવામાં પણ ઘણી સંભાળ રાખવી જોઇએ. તેનું બિછાનું સુવાડવા આગમચ પાછું ગરમ કરવું જોઇએ.

બચ્ચું જો નબળું હોય અને દુધ ખેંચી નહી શકતું હોય તો લાંબો વખત સુધી માતાનું દુધ કહાડીને પાવું વધુ ફાયદાકારક છે.

દુધ પાવામા ધીરજ અને સંભાળ લેવી ઘણી જરૂરની છે. જો એક્કી વખતે ઠીક ઠીક પી શકે તો બે બે કલાકે નિયમિતપણે પાવું, પણ જો ફક્ત થોડાં ટીપાંજ ચુસી શકતું હોય તો, દોઢ કલાકે આપવું. જેવું ઠીક પ્રમાણમાં લઇ શકે કે બે બે કલાકે આપવું, અને જેમ જેમ મોટુ થતું જાય, તેમ તેમ સાધારણ બાળકને આપ્યે તે નિયમ ઉપર આપવું.

ઉપરનું દુધ.

અધુરે જનમેલાં બચ્ચાંની જીંદગી એટલી બધી જોખમ ભરેલી છે, કે તેમાં બહારના બીજા જોખમો, જેવા કે ઉપરનાં દુધનાં, ઉમેરવા નહી જોઇએ, એટલે જો માને દુધ નહી હોય, તો ધવડાવનારી આયા રોકવી વધુ લાભકારક છે. માનું કે કોઇ બીજી સ્ત્રીનું થોડુંબી દુધ આવા બચ્ચાં માટે અમુલ્ય થઇ પડે છે.

તેમ નહી બની શકે તો, બકરી, ગાય અથવા ભેંસનું દુધ પાવું, અને સાધારણ બચ્ચાંને માટે દુધમાં પાણી નાંખ્યે તેનાં કરતાં થોડું વધુ નાખવું. દુધ બે બે કલાકે પાવું કે તેની આગમચ પાવું, તે બધું બચ્ચાંની હાલત ઉપર આધાર રાખે છે. સૌથી સરસ ઇલાજ એ છે કે કાબેલ તબીબની સલાહ નીચે બચાંને રાખવું.

અધુરે જનમેલાં બાળકની જો ઘટતી માવજત કરવામાં આવે છે, અને તેને જોઇતી ચીજો,—ગરમી—પુરી પાડવામાં આવે છે, હવામાં થતા ફેરફારથી બચાવામાં આવે છે, તેને સરદી નહી લાગે તેની સંભાળ લેવામાં આવે છે, અને સૌથી વધુ અને અગત્યનું જો તેને માનાં દુધપર ઉછેરવામાં

આવે છે, તેા તે ઉછરી અને જીવી શકે છે એટલુંજ નહી, પણ ભવિષ્યમાં પુરે દિવસે જનમેલાં બાળકના જેટલુંજ જોરાવર નિવડે છે. ઉપલી સઘળી કાળજી રાખવામાં આવે, તેા અધુરે જનમેલાં બાળકેાનાં મરણનું પ્રમાણ, જે હાલમાં સાધારણ બચ્ચાંનાં કરતાં પણ મેાટુ છે, તે જરૂરજ ઘટવા પામે.



પ્રકરણ ૨૧ મું.

બચ્ચાંનાં ચારિત્રની ખિલવણી.

ખાલી તન અને મનની કેળવણીથીજ કંઇ એક માણુસનું તેાલ નથી થતું. સારા સદ્દગુણ અને ચાલ ચલણ વગર એક માણુસ પેાતાને કે કુટુંબને જેબ આપી શકતું નથી. ખરી કેળવણીની નેમ તેા સારૂં ચારિત્ર ખિલવવાનીજ હેાવી જોઇએ. સારાં શરીરને શેાભાવવાને માટે સારા ગુણ અને સારી રીતભાતની ઘણી અગત છે.

ટુકમાં કહીએ તેા એ કે ફકત બચ્ચાંના શરીરને પેાષવામાંજ કંઇ માબાપની ફરજ સમાઇ જતી નથી, પણ તેને ધર્મી, નિતિમાંન, અને આબરૂદાર બનાવવાની, એટલે તેનું ચારિત્ર સારૂં બનાવવા ઉપર પણ ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. એક જાણીતી બીનાં છે કે ગમે તેવા સારાં અને આબરૂદાર કુટુંબમાં અવતરવાં છતાં, ગમે તેવેા મજબુત બાંધેા ધરાવવા છતાં, ગમે તેવા મેાટા એાધ્ધા અને ડીગ્રીએા ધરાવવા છતાં, કેટલાંક સ્ત્રી પુરૂષેા, નીતિ અને ધર્મની લાગણીની ગેરહાજરીમાં ખરૂં માન અને મરતબેા મેળવી શકતાં નથી, કે નથી તેએા કેામ કે દેશને ઉપયેાગી થઇ પડતાં.

બચ્ચાંએાનાં ભલાં અર્થે લડાઇ પછી તરેહ પસંદની હીલચાલેા ઉપાડી લેવામાં આવી છે, તેમાં સૈાથી જેને અગત્યની જગ્યા આપવામાં આવે છે, તે તેએાનું ચારિત્ર છે, કારણ દરેક ઠેકાણે તેની અગત્યતાં સ્વિકારવામાં આવી છે. યુરેાપ અમેરીકાનાં બાહેાશ ભેજાં તે નેમ કેમ ફતેહમંદીથી પાર પાડવી તે પછવાડે રેાકાઇ ગયાં છે. તેને પરીણામે ત્યાં કેટલીક સંસ્થાએા ઉભી થઇછે, જેની નેમ માબાપ અને શિક્ષકેાને મલવાની તક આપવાની છે, કે જેથી બંને જણાએા બચ્ચાનાં ભલાં અર્થે વાદવિવાદ કરી, પેાતાની

મુશ્કેલીઓનો નિવેડો લાવી શકે. તેવા વખતમાં આપણે નીરાંતે બેસી રેહેવું પાલવે નહી.

બચ્ચાંની એક ઘર સાથે સરખામણી.

બચ્ચાંની જીંદગીની એક ઘર સાથે સરખામણી કરી શકાય. એક ઘેરનો (૧) પાયો ધરખમ હોય છે, (૨) તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાયલો હોય છે, (૩) તેનાં પ્લાન અનુભવી અને લાયક ઇજનેરોએ ઘડયા હોય છે, (૪) તેનાં બહારના દેખાવ કરતાં, અંદરની રચનાં, સગવડ, સુખશાંતી અને તંદરોસ્તીનાં નીયમ, ઉપર વધુ ધ્યાન આપવામાં આવ્યું હોય છે, અને (૫) પણ સૌથી વધુ ખુદ ઘરધણીની જાતી દેખરેખ હેઠલ તે બંધાય છે, તો તે ઘર ટુક વખતમાં કરાકરી બીસ્કીતની માફક પડી નહી જતાં, લાંબો વખત ટકે છે, તેપર ઝાઝી મરાંમત કરવી નથી પડતી, અને ઘરધણીને આયંદે લાભ થાય છે.

એટલુંબી સમજવું સેહેલ છે કે રેતી અથવા કાચ્ચી મટોડીના પાયા ઉપર તાજ મહાલ જેવા મોટા મેહેલો બંધઇ નથી શકતા. તેજ મીસાલ માણુસ જાતના નબળા પાયાપર સંગીન સદગુણોથી ભરપુર ચારિત્ર પ્રગટી નિકળતું નથી, અને સંગીન ચારિત્ર વગર એક કુટુંબ કે કોમ સંગીન હાલેતપર આવી શકે નહી, એ સમજવું સહેલ છે.

આગળનાં જમાનાનાં બાધેલાં ઘરો સેંકડો વરસો સુધી સંગીન હાલતમાં ટકી રહયા છે, જયારે આજકાલનાં મકાનો તેથી અરધોબી વખત નથી ટકતાં તેનું કારણ એ છે કે, તે બાંધવામાં સારો માલમસાલો વપરાતો નથી, અને બાંધનાર ધણીની જાતી દેખરેખ નથી. તેવીજ રીતે આજકાલનાં માણુસો આગળની માફક તંદરોસ્તી વાપરી નથી શકતાં, અને આગળનાં જેવાં નીતિમાન નિવડતાં નથી, તેનું કારણ એ છે કે આગળનાં જેવી બચ્ચાંની તંદરોસ્તીની સંભાળ, અને ધરમ અને નીતિરીતિની તાલીમની ગેરહાજરી છે. ટુકમાં બોલતાં ઘરની સંગીન કેળવણીની ગેરહાજરીમાં મુલ પાયોજ ઢીલો પડી ગયો છે, એટલે કુદરતી રીતે તેપર સંગીન ઇમારત ઉભી થઇ શકતી નથી.

બચ્ચાનું શરીર એક ઘેરજ છે. જેવું બાંધવા અને સંગારવા માંગો તેવું થશે. જોઇએ તો તાજ માહાલ જેવું સંગીન બનાવો, યાતો કચરા

જેવું નકામું બનાવો ! જોઇએ તો તે ઘેરને હીરા જેવી કિમતી અને નિર્મળ ચીજોથી સંગારો, કે જોઇએ તો ધુળનાં ઢગલા અને જાલાઓથી એબલગામનું બનાવો !

એક મકાનમાં જો સારાં સુઘડ આદમીઓ, એક યા બીજાં કારણે, નથી વસતાં તો તેમાં ગંદા માણુસો આવીને વસે છે, તેજ મીસાલ તમારાં ખાકી બાંધેલાં પુતલામાં, જો ફરેસતા રહી નહી શકશે તો જરૂરજ સેતાન ત્યાં વાસો કરશે ! !

જેમ મૂર્તી વગર મંદિર બની નથી શકતું, અથવા મૂર્તી વગરનાં મંદિરની કોઇ પુંજા કરતું નથી, તેમ માણુસનાં ખાકી મંદિરમાં ખુદાની હસતી નથી હોતી તો દુન્યાં તેને પુંજવાની નથી.

જ્યારથી આપણે સુધારા વધારામાં આગળ પડતો ભાગ લેતાં શીખ્યાં છીએ, ત્યારથી આપણા બચ્ચાં તરફની આઇન ફરજમાં પછાત પડયાં છીએ, કારણ સંગીન ઘરની કેળવણી દીનપર દીન સદંતર નાબુદ થાય છે.

સુધારો.

અલબતાં વખત અને સંજોગને અનુસરતા, રેહેણી કરણી, કેળવણી અને પોશાકમાં ફેરફાર માણુસ જાતની જીંદગીમાં થયા વગર રહેતા નથી, તે કબુલવા છતાં તે ફેરફારનાં પરીણામ લાભકારક હોવા જોઇએ. જે ફેરફારથી ગેરલાભ થાય તે સુધારો નહી, પણ કુધારો ગણાય છે.

સુધારાનો અર્થ ફકત સ્કુલની કેળવણી, અને યુનીવરસીટીની ડીગ્રીમાં સમાયલો હોતો નથી, પણ તેના પ્રતાપે બચ્ચાંઓ વધુ ધાર્મિક, નીતિમાન, અને પરમાર્થી થવાં જોઇએ, માનસીક ખાસીયતો સુધરવી જોઇએ, અને તેઓ સુખી અને સંતોષી હોવા જોઇએ.

હિંદ દેશમાં આગળનાં વખતમાં ઝાઝી ઉંચી કેળવણી અપાતી નહી હતી, છતાં આપણા વડવાઓ આબાદ હાલતમાં હતા, અને પોતાનું નામ અમર કરી ગયા છે. જ્યારે આજે આપણે તેવી હાલતમાં નથી, તેનું કારણ શું? વગર શકે આપણે અખત્યાર કીધેલા સુધારા સંગીન નિવડયા નથી.

આગળા વખતમાં, પારસી કોમમાં પણ, સ્કુલ કરતાં ઘરની સંગીન કેળવણી ઉપર માબાપો જાતે પોતે ધ્યાન આપતાં હતાં, અને આબરૂ ઇઝ્ઝતને વધુ વ્હાલી ગણતાં હતાં. નાનપણથીજ સફાઇ, સુઘડાઇ, સારી ચાલ-ચલણ, રીતભાત, સ્વભાવ, સંસારમાં કેમ ચાલવું, નમનતાઇ, સચ્ચાઇ, તાબેદારી, પ્રમાણીકપણું, મોટાને માન ઇઝ્ઝત આપવાનું શિખવતા હતા, અને ધરમનું જ્ઞાન આપતાં હતાં. વળી તેઓપર ઘટતો કાબુ રાખતાં હતાં. છોકરીઓને નાનપણથીજ મા મમઇ અથવા ઘરનાં વડાંઓ બચ્ચાં ઉછેરવાનાં કામમાં મદદ કરતાં શિખવતાં હતાં. છોકરાઓને તેઓને ઉપયોગી થઇ પડે તેટલું ઇંગ્રેજી અને ગુજરાતી જ્ઞાન આપી, ઘરનાં વડાંઓ નાનપણથીજ પોતાની સાથે પોતાનાં ધંધા ધાપાનાં ઠેકાણા પર લઇ જતા હતાં. એટલે નાનપણથીજ તે ધંધામાં ઉલત લઇ, મોટપણે બાપીકા ધંધામાં જોડાતા હતા. પણ આજકાલ તે મામલો તદન બદલાઇ ગયો છે. શ્રીમંતોએ ભાડેનાં નોકર અને શિક્ષકો ઉપર બચ્ચાંને ઉછેરવાનું અને કેળવવાનું સોંપી દીધું છે. ગરીબોને આ હરીફાઇના જમાનામાં પોતાનાં બચ્ચાંની ઘટતી કાળજી પાછળ વખત ફાજલ પાડવાનું બની નથી શકતું.

હીંદુસ્તાન દેશનાં લોકોની મનોવૃતી અને ચાલચલણમાં ફેરફાર થવાનું મુખ્ય કારણ સ્કુલની અપાતી કેળવણી છે. રાજ કરતી કોમને સુધરેલી કોમ તરીકે, તથા વીલાયત તરફના મુલકોને સુધરેલા તરીકે, તેઓએ માની લીધા છે, અને તેથી તે કોમ અને મુલકોમાં જેબી રીતભાત, સંસારી રીવાજ અને જીંદગી ભોગવવાની રીત અખત્યાર કરવામાં આવે છે, તે બધું સારૂં હોવું જોઇએ એવું માની લીધું છે. તેજ કારણસર અંગ્રેજી કેળવણીને અવશ્ય ગણી, સરકારે ઘડી કહાડેલા અભ્યાસ ક્રમને સંપુર્ણ સમજી, તેપર વિશ્વાસ મુકી નીરાંતે બેઠાં છીએ. અંગ્રેજી છોકરાંઓની નીશાળમાં બચ્ચાંને ધરમની કેળવણી ફરજ્યાત આપવામાં આવે છે, વળી તેમાં તન ખિલવવા અને રમત ગમત પાછળ ખાસ ધ્યાન આપવામાં આવે છે. સાથે સાથે વિવેક, સારી રીતભાત અને નીતિ શિખવવામાં આવે છે. દેશી સ્કુલમાં, સરકાર ધરમ વચ્ચે આડી નહી આવવાનાં બહાનાં હેઠળ, ફકત ભરડવાની કેળવણી આપે છે.

એવી કેળવણીને પરીણામે બચ્ચાંનું ચારિત્ર ખિલતું નથી.

આજે બસ બચ્ચાંને મેત્રીક કરવાનો અને યુનીવરસીટીની મોટી ડીગ્રીઓ અપાવવાનોજ અભખરો, માબાપોમાં વધી પડયો છે, એટલે તે ઉપરજ વધુ ધ્યાન અપાય છે. ઘરની સંગીન કેળવણી, ધરમનું શિક્ષણ, અને નીતિરીતિના પાઠો નથી તેઓ પોતે આપતાં, કે નથી સ્કુલમાં અપાતા. પરીણામે બચ્ચાંની હાલત "ધોબીનો કુતરો નહી ઘરનો કે નહી ઘાટનો" તેવી થાય છે.

સારૂં ચારિત્ર કેમ ખિલવવું.

પેહેલેથીજ જો દુધ પાવામાં, ઝાડા પીસાબ કરાવામાં અને ઉંઘની બાબતમાં નિયમિતપણે કામ લીધું હશે, તો બચ્ચાંને મોટાં થતાં સારી આદત, રીતભાત અને Discipline વગેરે શિખવવાનું સેહેલ થઇ પડશે. ઘણુંકો ખોટો ખ્યાલ ધરાવે છે કે અણુસમજ બચ્ચાંપર તે સખ્ખતઇ વાપરવા બરાબર છે. ફકત વખતસરજ દુધ પાવામાં આવે, અને ગમે તેવું રડે છતાં, વચ્ચમાં દુધ નહી પાવામાં આવે, તો થોડા વખતમાં તે સમજશે કે મને કઇ મળતું નથી, અને તેથી નાહકનો કંટાળો આપતું બંધ પડશે. તેવીજ રીતે હીંચ નાંખવાની અથવા હાથમાં લઇને હીલવવાની આદત પણ પેહેલેથી પાડવી નહી. દરેક જણ એટલું તો જાણતાં હશે કે, જે નાનાં બચ્ચાંને તેઓની માતાઓ હાથમાં લઇને વખતોવખત પીસાબ કે ઝાડા કરાવે છે, તે બચ્ચાં બિછાનાં ખરાબ નથી કરતાં, પણ રડી અથવા કાંસીને પોતાની હાજત તરફ આસપાસનાંઓનું ધ્યાન ખેંચે છે. જો તે અણુસમજ હોય તો એ બાબતમાં કેમ સમજી શકે છે?

પેહેલેથીજ બચ્ચાંને વખતસર સુવા આગમચ, અને સુઇ ઊઠયા પછી, ફરવા જવા આગમચ અને ફરીને આવ્યા પછી, તેમજ અવાર-નવાર વચ્ચે પણ પીસાબ કરાવાથી ગોદડી, બિછાનાં વગેરે ધોવાની મેહેનત બચી જાય છે. કેટલીક માતાઓ એટલી બેપરવા હોય છે કે તેની સારી આદત નથી પાડતાં એટલુંજ નહી, પણ ભીંનાં બોરત્યાં અને બિછાનાંમાં લાંબો વખત બચ્ચાંને નાંખી મુકે છે. કેટલીક વખતે આમ બચ્ચાનાં બિછાના ઉપર, કે મા સાથે બિછાનામાં બચ્ચાં સુતાં હશે, તો ધોલ્યાના બિછાના

ઉપર મોટી પતરાવરો પડી, નાંખ ફ્રારી નાંખે તેવો ચાલુ અંદરથી વાસ આવે છે. જેથી બાળકની તેમજ તે ઓરડામાં સુતાં મોટાં માણસોની તબીએત બગડે છે. તે બધી પીડા સારી આદત નાનપણુથીજ પાડવાથી મટી જશે. અલબતાં પેહેલાં ઘણી ધીરજ રાખવી પડશે અને તકલીફ ઉઠાવવી પડશે, પણ આયંદે તે બચ્ચું છેક નાનપણથી તે મોટું થશે ત્યાં સુધી એટલું સેહેલાઇથી ઉછેરી શકાશે, કે બધી તકલીફનો હજાર દરજ્જે બદલો મળી જશે.

ગમે તેવાં બચ્ચાં લાડકાં હોય છતાં તેઓ સાથે મક્કમપણે વર્તવું જોઇએ. માબાપો વારંવાર દમદાટી કરે છે, પણ પોતાનો બોલ પાલતાં નહી હોવાથી, બચ્ચાંઓ સમજે છે કે બધું અમથું બોલવાનું છે, અને તેથી માબાપ માટે માન નહી રેહેવા ઉપરાંત તેઓ ઉપર સારી અસર નથી થતી. પેહેલેથી બચ્ચું સમજતું થયું કે ખાવાની અને રમવાની બાબતમાં મક્કમપણે ના કહ્યું, તો તે નહીજ કરવાથી ભવિષ્યમાં તેઓ પોતાનાં મન, ગુસ્સાઓ અને ઇચ્છા ઉપર કાબુ રાખતાં અને માબાપને તાબેદાર થતાં, શિખશે. ઘણાં માબાપો બચ્ચાંને નાનપણમાં હદ બહારનો લાડ લડાવે છે, જે માગે તે આપે છે, અને તેઓ જેમ કહે તેમ કરે છે, અને પછી મોટપણે તેજ બુરી તેવ માટે બચ્ચાંને હાડમાર કરે છે. આજના જમાનાંમાં ગરમીના દરદો, દારૂ અને જુગારનો શોખ વધી પડયો છે, તે બચપણથી માબાપે તેઓની અણુઘટતી ઇચ્છાના બાબમાં મક્કમપણે ના કહી તેઓને મન ઉપર કાબુ રાખતાં શિખવેલુ નહી હોવાનું પરીણામ છે, એમ મોટા વીદ્વાનોનું માનવું છે. નાનપણમાં થયલી અસર અને સારી આદત, આખી જીંદગી સુધી બચ્ચાંના મનપર ઠસી રહે છે, અને તે ભુલાતી નથી. સારી આદત પાડવી જેટલી મુશકીલ નથી, તેટલી ખરાબ આદત પડયા પછી તોડવી મુશકીલ પડે છે. પેહેલેથી સારી આદત અને સારા છાપ, બચ્ચાનાં મન ઉપર ઠેસવવાથી ભવિષ્યમાં તેને કેળવણી અને ધંધાધાપામાં તે મદદગાર થઈ પડે છે.

જેમ બચ્ચું પેટમાં હોય છે ત્યારે માબાપની તબીએત અને માની મનની હાલતથી બચ્ચાં પર અસર થાય છે, તેવીજ રીતે જનમ્યાં પછી

મા અને બાપની રીતભાત અને ચાલચલણુથી બચ્ચાં ઉપર અસર થાય છે. નાનાં બચ્ચાંઓ મોટાંની નકલ કરવામાં બહાદુર હોય છે તેથી કોણુ અંજાણ્યું છે? જેવી વાતાવરણુમાં બચ્ચું ઉધરે છે, તેવી રીતભાત તે શિખે છે. એક મા કે બાપ દારૂ પીતાં હોય, ઘરમાં કજીયા કંકાસ કરતાં હોય, ભાંડ ભાષા વાપરતાં હોય, તો તેવી વાતાવરણુમાં ઉધરેલાં બચ્ચાં તેવાંજ નિવડે તેમાં નવઇ શી? કોઇ વખતે નાનાં બચ્ચાં ખરાબ શબ્દો ઉચારે છે, તો મોટાઓ ખુબ ગમત મેલવે છે, પણુ મોટું થતાં તે માટે ઠપકો આપે છે, તે વાજબી નહી ગણુાય. માટે બચ્ચાંને સૌથી સારી રીતે ઉધારવાનો જે મોટો અગત્યનો ઇલાજ છે તે એ, કે ખુદ માબાપે પોતે પોતાના સારા દાખલાથી બચ્ચાંના મન ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ. "બાપ તેવા બેટા અને વડ તેવા તેટા"ની કહેવત ઘણે દરજ્જે ખરી પડે છે. માબાપે પોતે પોતાનાં મન ઉપર કાબુ રાખવો અને કદીબી ધણી-ધણીયાંણીએ બચ્ચાંઓની હાજરીમાં પોતાના વરવાંધાઓ ચુકવવા નહી, અથવા જેમ ગમે તેમ એકમેક તરફ વર્તવું નહી.

પેહેલેથીજ બચ્ચું જેવું સમજમાં આવ્યું અને બોલતું ચાલતું થયું, કે તેની રોજીંદી જીંદગીમાં નિયમિતપણે અને વખતસર પોતાનાં શરીરની જતન લેતાં શિખવવું. સવારે ઉઠયુ કે મોહડું હાથ ધોતાં, તેને બરનો નાનો દાંતનો બ્રશ આપી અથવા આંગલાં ઉપર દાતન આપી દાંત સાફ કરતાં, વખતસર નાહી ધોઇને કપડાં બદલતાં, રમતી વખતે કપડાં ખરાબ નહી કરતાં, તથા રમકડાં વગેરેની સંભાળ લેતાં બરાબર શિખવવું જોઇએ. નાનપણુથીજ તેને બીજાં બાળકો સાથે સુજી સમજીને રમતાં, તથા કોઇ વખતે પોતાના રમકડાં બીજાં નાનાં બચ્ચાંઓને આપી દેતાં શિખવવું જોઇએ, કે જેથી તે એકલ પેટાપણુાનો ખવાસ નહી ધરાવે. રમી રહ્યા પછી પોતાનાં રમકડાં તેની જગ્યાએ પાછા મુકતાં શિખવવું, કે જેથી ઘર અખતર જેવું નહી રહે. તેવીજ રીતે તેના કપડાં અને વાપરવાની ચીજો પણુ જગે વગે મુકતાં શિખવવું. તે બધું વગે સગે કરે, કે કપડાં સાફ સુફ રાખે ત્યારે તેને શાબાશી અને ઉત્તેજણુનાં શબ્દો કેહેવા જોઇએ, કે જેથી ભવિષ્યમાં પ્રશંસા મેલવવાની હોંશમાં તે બધી ચીજો નિયમિતપણે બરાબર કરવાનું ચાલુ રાખે.

કદીપણ બચ્ચાંને માબાપે પોતાની ઉપર અથવા બીજાં નાનાં બાળકો ઉપર સરસાઇ ભોગવવા દેવું નહી જોઇએ. અલબતાં તેઓ સાથે વાજબી-પણે વર્તવું જોઇએ. ઘરનાં તેમજ બહારનાં આવ્યાં ગયાં મોટાંઓને માન આપીને ચાલતાં શિખવવું જોઇએ. ગમે તેવાં લાડકાં અથવા એકપુરાં બચ્ચાંને પણ સારી કેળવણી આપવાથી, અને સારી આદત પાડવાથી, ભવિષ્યમાં તે પોતેબી સુખી થશે, અને ઘડપણમાં માબાપને પણ સુખી કરશે.

કેટલાંક બચ્ચાંઓ સમજના થતાં માબાપને તરેહપસંદના સવાલો પુછે છે. એવી વખતે માથાકુટ કોણ કરે, કરીને તેને હલાઇ ટપ્પે, અથવા ઉડાવવાના જવાબ નહી આપતાં, અથવા ધમકાવીને ચુપ નહી રાખતાં, કાળજીથી તેનું મન સમજી શકે તેટલું, અને તેવી સેહેલી ભાષામાં તેને જવાબ આપવો. કદીબી તેને જુઠ્ઠું નહી કેહેવું, કારણ બચ્ચાંને માબાપ માટે મોટું માન અને ઉંચું મત હોય છે, તે ખોહી દેવા જેવાં પગલાં કદી નહી ભરવાં. એક વખતે બચ્ચાંને માલમ પડે છે કે તેને ખોટું સમજાવવામાં આવ્યું છે, તો તેનો ભવિષ્યમાં હમેશ માટે માબાપ ઉપરથી વિશ્વાસ ઉઠી જાય છે. બચ્ચું સવાલ પુછે છે, તે પુરવાર કરે છે કે તેનું ભેજું ખિલે છે. એક ભેજાંને ખિલતું કોઇબી રીતે અટકાવી શકાતું નથી. વળી બચ્ચાંઓ ઘણી વખત એટલાં હઠીલાં હોય છે, કે એક સવાલ પુછતાં તેનો સંતોષકારક જવાબ માબાપ કે લાગતાં વલગતાં તરફથી જો નથી મળતો, તો તેઓ નોકર નફર કે કોઇ ભલતાં સલતાંને પુછીને, તેનો જવાબ મેળવવાની કોષેશ કરે છે. માટે સૌથી સરસ રીત એ છે કે માબાપોએજ એવા સવાલોના જવાબો સારી રીતે આપવા જોઇએ. તેમ કીધાથી માબાપ અને બચ્ચાં વચ્ચે હમેશાં પ્રેમ બાજે છે અને એકમેકમાં વિશ્વાસ બેસે છે, અને ભવિષ્યમાં મુશકેલીનાં હીંગામમાં બચ્ચાં સલાહ માટે માબાપ પાસે જાય છે. નહી તો પરાયાંની સલાહથી તેઓની જીંદગીને હાંની પુગે છે. દાખલા તરીકે નાનાં બચ્ચાંઓ હમેશાં કુટુંબમાં ભાઈ કે બેહેનની આમદ થતી વખતે પુછે છે "એ બેબી ક્યાંથી આવ્યું ?" "ડૉકતર પોતાનાં બેગમાં લઇ આયા" કરીને સાધારણ રીતે જવાબ આપવામાં આવે છે. તેને બદલે તેને સમજાવવામાં આવે કે "જેમ કુતરી કે બીલાડીને બચ્ચાં થાય છે, તેમ માતાનાં પેટમાંથી બચ્ચું આવે

છે. માતાના પેટમાં એક કોઠલી હોય છે તેમાં, બચ્ચાંને નાંજુક હોવાથી સંભાળીને રાખવામાં આવે છે, અને જ્યારે મોટું થાય છે ત્યારે તે બહાર આવે છે" તો વધુ સારી અસર થાય. બચ્ચાંને વળી એમ પણ સમજાવવામાં આવે કે એ બાબતસર તેઓએ કોઇ સાથે વાત નહી કરવી, અને વળી તેને વધુ ખાતરી આપવામાં આવે કે તે મોટું થશે અને સમજમાં આવશે ત્યારે મા અથવા બાપ પોતેજ, તે બાબદની પુરતી સમજણ આપશે, તો બચ્ચું કોઇ અભણ કે અણસમજ માણસ મારફતે આ એક મહાંન અને ઉમદા કુદરતનાં બનાવ વીશે ખોટા અને નુકશાંણકારક ખ્યાલ નહી મેળવશે.

બચ્ચાં સમજનાં થતાં પીકચરની ચોપડીઓ આપી, તેની સમજણ આપવાથી, અને સવાલ જવાબ કરવાથી બચ્ચાંને અનુમાંન કરવાની ટેવ પડશે, અને યાદદાસ્ત શકતી ખિલશે.

ઘણાં તોફાની બારકસોને નાનપણથી સમજાવી પતાવીને, ઘરને લગતી નાની નાની ચીજો કરાવવાથી તે કાબુમાં રેહે છે, અને ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી થતાં શિખે છે. જો સમજુ થાય ત્યાંસુધી તેમ કરવાનું ચાલુ રાખવામાં આવશે, તો આજકાલ આપણા ઉધરતા છોકરા છોકરીઓમાં, હાથે જાતે કામ કરવાની જે ખોટી સુગ અને શરમ છે, તે ધીમે ધીમે નિકળી જશે.

ધરમનું શિક્ષણ.

નાનપણથીજ બચ્ચાંને ધરમનું શિક્ષણ, અને તે તરફ માન આપતાં શિખવવું જોઇએ. સમજનું થતાં રોજ રાતે સુતી વખતે ખુદા પાસે પોતાને માટે તેમજ માબાપ માટે સારી દુવા માગતાં શિખવવું જોઇએ, કે મોટપણે ધરમ વિસારી નહી બેસે. વળી જેમ જેમ તે મોટું થતું જાય, તેમ તેમ ધરમનું વધુ ને વધુ ગ્નાંન તેને આપવું જોઇએ. ધરમ વગરનું ઇનશાંન ઢોર સમાંન છે.

સારૂં ચારિત્ર બનાવવા માટે, અને સદા અશોઇને રસતે ચાલવા માટે સૈાથી અગત્યની ચીજ ધરમ છે. આજકાલ, અને ખાસ કરીને તંદરોસ્ત

અને આબાદ હાલતમાં હેાય છે, ત્યારે માનવી ઇશ્વરને ભુલી જાય છે, અને દુઃખ પડે છે, ત્યારેજ ખુદાને યાદ કરે છે.

આપણા દેશમાં આગળ વધતી કેામેામાં ધરમ તરફ લેાકેાની બેદરકારી અને કમઆસ્થા થઇ છે, અને તે કારણથી માણસનાં વિચાર, વચન અને કાર્યો ઉપર ધરમ, જે આંકેાશ મુકે છે, તે આંકેાશ ઘણે દરજ્જે દુર થયેા છે. માણસની જીંદગીમાં બહારનાં દુન્યવી ખેંચાણેા, તથા અંદરનાં જુસ્સાએા ઉપર કાબુ રાખવા માટે, ધરમ અગત્યનેા ભાગ ભજવે છે, કારણ તે માણસને કરણીનેા કાયદેા શિખવે છે. પેાતે જે કરશે, વિચારશે યા બેાલશે તેને માટે આયંદે તે જવાબદાર રહેશે, એમ સમજતાં સદગુણી જીંદગી ગુજારવી સેહેલ થઇ પડે છે.

ધર્મી તે માણસને હું નથી કહેતી, કે જે કલાકેા સુધી રેાજ ચેાપડી લઇને ભણે, પણ તક મળવે તારી મારી ગરદન કાપે, અથવા પેાતાની ફરજો અદા કરવામાં પછાત પડી, ભણવાનું ચાલુ રાખે. હું તેા, તે માણસને ધર્મી સમજુ છું કે જે ચેાપડી લઇને ભણતેા નહી હેાવા છતાં, ખુદાને સદા પેાતાનાં દીલમાં લઇને ફરતેા હેાય, ખુદાઇ રાહપર ચાલતેા હેાય, સદગુણી જીંદગી ગુજારતેા હેાય, પેાતાની ફરજો સારી રીતે અને ખુશીથી અદા કરતેા હેાય, અને એખલેા પેાતાને માટેજ નહી જીવતાં, કુટુંબ, કેામ અને દેશના ભલાં અર્થે પેાતાની જીંદગીનેા બધેા નહી તેા, થેાડેા ઘણેા વખત અર્પણ કરતેા હેાય તેજ ખરેા ધર્મી માણસ કેહેવાય.

આજે કેટલાંક માણસેા, પેાતાનેા ધરમ સમજવાની તકલીફ નથી લેતાં, અને પરાયા ધરમેા તરફ દેારવાય છે, અને તરેહ તરેહનાં ફતવાએા પાછલ વખત અને પૈસાની બરબાદી કરે છે, તેનું મુખ્ય કારણ ધરમની કેળવણી નથી ઘરમાં અપાતી, કે નથી સ્કુલમાં અપાતી. ખુદ માબાપેા પેાતેજ ધરમનાં ફરમાનેા સમજે નહી તેા બચ્ચાંને શું સમજાવે? દેશીએાને હાલમાં કેટલીક સ્કુલેામાં ધરમનું જ્ઞાન અપાય છે તે વખાંણવા જેાગ છે, પણ ફક્ત ચેાપડીમાંથી તરજુમેા કરીને બેસી નહી રેહેતાં, તે શિખેલુ, જીંદગીમાં કેમ કામે લગાડવું, તેથી શું સાર આવી શકે છે, તે સમજાવવું જેાઇએ. સૌથી વધુ ધરમનાં બીજાં સર્વ ફરમાનેા જેવાં કે સચ્ચાઇ,

તાબેદારી, પ્રમાણિકપણું, પવિત્ર જીંદગી, સારી રીતભાત, કુટુંબનાં વડાં તરફ માંન ઇઝતથી કેમ ચાલવું, વગેરે, વગેરે સમજાવવું અને શિખવવું જોઇએ. તેમ થવાથી જરૂર અસલ જેવું થોડું જોમ અને ધરમનું ઝેહેન પ્રગટી નિકળશે.

આજ કાલનો ઉધરતો વર્ગ ઉછાછળો, બેઅદબ અને રીતભાત વગરનો હોવાની ઘણે ઠેકાંણેથી ફરીયાદ થાય છે, પણ તેમાં તે લોકનો ઝાઝો કસુર નથી. કસુર ખોટી કેળવણીનો છે. માબાપ પેહેલાં જન્મથી નાનું અણુસમજ છે, દહાડે વારેનું થઇને શિખશે કરીને બેદરકાર રહે છે; મોટપણે તે લોકની આદત બરાબર ઘડઇ ચુકેલી હોવાથી, અને ઘણું મોડું થવાથી, ગમે તેવી કાળજી અને જેહેમત છતાં પણ બચ્ચાં સુધરતાં નથી.

સારી રીતભાત.

નાનપણુથીજ બચ્ચાંને ઘરમાં સારી રીતભાત વાપરતાં શિખવવું જોઇએ. જો તેને શિખવવામાં નહી આવે તો ખરૂં ખોટું તે કેમ સમજી શકે? બહાર કેવી રીતે વર્તવું, આબરૂ અંદાજથી ચાલવું, ખરાબ ભાષા નહી વાપરવી, વગેરે ચીજો નાનપણુથીજ તેઓને શિખવવી જોઇએ.

બચ્ચાં ઉપર ઘટતો આંકોશ રાખવાની અગત્યતા.

બચ્ચાં ઉપર પુરતો આંકોશ રાખવો જોઇએ. તેઓ કેવી રીતે પોતાનો વખત પસાર કરે છે, તેઓ ફરવા જાય છે ત્યારે કોણ સાથે રમે છે, બહાર કેવી રીતે વર્તે છે, સ્કુલમાં તેઓને કેવી જાતનુ શિક્ષણ અપાય છે, અને પોતાનાં બચ્ચાંઓને કોણનાં હાથમાં સોંપે છે, તેની તકેદારી કરવાની માબાપની ફરજ છે.

નાનાં બચ્ચાં બહાર નોકરો સાથે ફરવા જાય છે, ત્યારે નોકરો જે ગમે તે બીભીત્સ ભાષા બોલે છે તે સાંભળીને શિખે છે, અથવા નોકરો માંહોમાંહે વાત કરે છે, તેટલાં બચ્ચાં બીન ઇચ્છવા જોગ સાથીઓ સાથે રમત કરતાં કુટેવો શિખે છે.

નાનપણુથીજ રોજ રાતે સુતી વખતે બે પાંચ મીનીટ આખો દહાડો શું કીધું, તે જાણુવાની મા કે બાપ કોષેશ કરે તો કંઇપણ ખરાબ આદત,

તેઓ અખત્યાર કરતાં હોય તો જણાઇ આવે, અને સમજાવીને તરત તોડી નાખવાનું બની શકવા ઉપરાંત, બચ્ચાં અને મા બાપ વચ્ચે વિશ્વાસનો મજબુત ગાંઠ બંધાશે.

ઘણાં બચ્ચાંઓ મોટાં થતાં અનઘટતું છુટ્ટાપણું લે છે, અને ન છાજતી રીતે વર્તે છે, તેનું કારણ એ છે કે નાનપણુથીજ તેઓ ઉપર, વાલીઓ પુરતો આંકોષ રાખતાં નથી.

સચ્ચાઇ અને પ્રમાણિકપણું.

નાનપણુથીજ બચ્ચાંને સાચ્ચું બોલતાં અને પ્રમાણિકપણે વર્તતાં શિખવવું જોઇએ. તેનું જુઠું, લઇ ચલાવવું નહી જોઇએ. જે છોકરૂં ઘરમાં જુઠું બોલી અને અપ્રમાણિકપણે વર્તીને ફાવી ગયું હશે, તે સ્કુલમાં પણ ખોટું બોલશે, ઠગાઇ કરશે, અને સૌથી વધુ આગળ ચાલીને ધંધા ધાપામાંબી તેમ કરી, આયંદે કુટુંબ, કોમ અને દેશને હાંની પુગાડશે. આપણે ઘણાં દાખલા જાણ્યે છીએ કે જેમાં મોટા મોટા ઓધ્ધેદારો, લાંચ રૂસવત લઇને ગરીબ લોકને નુકશાણ કરે છે, અને દેશને પછાત નાંખે છે.

સાદાઇ અને કરકસર.

નાનપણુથીજ બચ્ચાંને સાદાં કપડાં પહેરાવવાં જોઇએ, અને કપડાં રમકડાં વગેરેની પુરતી સંભાળ લેતાં શિખવવું જોઇએ. નાહકમાં કપડાં ફારતોડ કરતાં, અથવા રમકડાં ભાંજફોડ કરતાં તેઓને અટકાવવાં જોઇએ, કે જેથી કરકસર શિખે. એ ગુણ ખિલવવાની સૌથી સરસ રીત એ છે કે, નાનપણુથીજ પૈસા એકઠા કરવાનો એક નાનો દાબડો બચ્ચાંને આપવો, તેમાં પૈસા એકઠા કરવાની લાલચથી તે કરકસર કરતાં શિખે. કરકસર શિખવા ઉપરાંત, જો તે પૈસા તે બચ્ચાંને નામે બેંકમાં મુકવામાં આવે તો આગલ ચાલતાં કેળવણીમાં તેને કામ આવશે.

મોજશોખ અને રમત ગમત.

બચ્ચાંને અલબતાં મોજશોખના સાંધનો પુરાં પાડવા જોઇએ, પણ તે સંભાળીને કરવું જોઇએ. નહી તો ફરવા હરવાનો અને મોજમજાહનો

શેાખ એટલેા વધી પડશે કે મેાટું થતાં બચ્ચું શિખવા ઉપર પુરતું ધ્યાન નહી આપશે. નાનાં બચ્ચાંને નાટક સીનેમામાં નહી લઇ જવું જોઇએ.

નાનપણુમાં બચ્ચાંને રમીનેજ દહાડા પસાર કરવાનાં છે, અને જેમ તે રમશે દેાડશે, તેમ તેનું બદન ખિલશે. ઘણાં માબાપેા જરા બચ્ચું દેાડયું તેા પડી જાય તેની બ્હીકથી તેને તેમ કરતાં અટકાવે છે, મસતી તેાફાન કીધું તેા ધાક ધમકી આપે છે, પણુ તેમ નહી થવું જોઇએ. એ એક તંદરેાસ્ત ઉધરભાવની નિશાની છે અને તેને અટકાવવાથી બચ્ચું બીજી હાંનીકારક રમતમાં વખત પસાર કરશે. તેવાં મસતીખેાર બચ્ચાંની રમત ને સન્માર્ગે દેારવવાની કેાષેશ કરવી જોઇએ.

વધુમાં માબાપે બચ્ચાંની રમતમાં ભાગ લેવેા જોઇએ, કે જેથી માબાપ અને બચ્ચાં વચ્ચે પ્રિતનેા ગાંઠ મજબુતીથી બંધાય.

કસરત.

નાનપણુથીજ થેાડું થેાડું ઘરનું કામ કાજ સેાંપવું, જેવું કે મા અથવા બાપે પેાતાને માટે જોઇતી કરતી ચીજો લાવ લઇ જાવ કરતાં શિખવવું, રમકડાં સફઇદાર રાખતાં શિખવવું, નાની ઝાડુ આપી કચરેા કહાડતાં શિખવવું, કટકેા આપી સરસામાન લુછતાં શિખવવું. વળી તેઓને બરની થેાડી ઘણી હાથ પગ ઉચકવાની અને હલાવવાવી કસરત શિખવવી. ઘરમાં મેાટાં માણુસેા કરતાં હેાય તેા ત્યાં ઉભાં રાખીને જોવા કહેતાં તેઓની નકલ કરતાં જરૂર શિખશે.

છેાકરાઓને પણુ ઘરનું કામ કાજ કરતાં શિખવવામાં ખેાટું નથી. એવાં ઘણુા સારે ઘેરનાં માટીડાઓને મેં જોયા છે કે જેઓ ઘરમાં અડી ભીડીના વખતે મેાટા મદદગાર થઇ પડે છે.

ધાક ધમકી.

બચ્ચાંને ધાક ધમકીથી, અને બ્હીક આપીને કાબુમાં રાખવાની કેાષેશ કદીબી નહી કરવી. તેથી બચ્ચાનાં ભેજાં અને હ્રદય ઉપર ખરાબ અસર થાય છે. મેાટાં માણુસેાને ગભરાતને લીધે કેાઇ વખતે ઝાડા થઇ

આવે છે, તો કોઇ વખતે બેભાંન બની જાય છે, તો પછી આવા નાજુક જીવોને, રાતે જલદી સુઇ જાય, અથવા મસતી કરતું કે રડતું અટકાવવાની નેમથી તેઓને અંધારી કોઠડીમાં બંધ કરે છે અથવા નોકરોને તરેહ પસંદનાં બીહાંમણાં કપડાં પેહેરાવી, તેઓની સાંમે મોકલે છે ત્યારે માબાપો શું કરે છે, તેનો ઝાઝો ખ્યાલ કરતાં હોય એમ લાગતું નથી. કોઇ વખતે આવા શૉક (Shock) અથવા ધાસ્તીથી બચ્ચાંનાં મન ઉપર એટલી ખરાબ અસર થાય છે કે તે મોટપણ સુધી ચાલુ રહે છે. તેનો દાખલો કેટલાંક ધુજરાં અને અરધાં ઘેલાં જેવા આશામીઓ પુરા પાડે છે.

નાનાં બચ્ચાં અને સ્કુલ.

કેટલાંક માબાપો બચ્ચાં કંટાળો નહી આપે કરીને ત્રણ ચાર વરસનુ થતાં મેહતાજીની, અથવા કીનદરગારતન સ્કુલમાં મોકલી દેછે, અને પોતાની બધી જોખમદારી શિક્ષકોનાં ખભાંપર નાંખે છે. તેવાં માબાપો ભુલી જાય છે કે એક રૂ ૨૫ થી ૩૦) કમાનાર શિક્ષકની કાયનાંત શિ હોઇ શકે? તેને પોતાને ઝાઝુ નહી આવડે તો બચ્ચાંને શું શિખવે? વળી તેને તો કલાસમાં ૨૫ થી ૩૦ છોકરાં સાંમતાં સંભાળવાનાં હોય છે, એટલે દરેક બાળક ઉપર છુટી દેખરેખ રાખવી મુશકીલ છે. માટે તેઓ ઉપર આશા બાંધી પોતે નભરવશ બેસવું, તે પોતાનાં બચ્ચાનાં ભવિષ્ય શીહા બનાવવા બરાબર છે.

તદન નાનાં ઉધરતાં, કુમળાં બચ્ચાં ઉપર હદબહારનો શિક્ષણનો બોજો નાંખવાથી તેનાં ભેજાંપર ભાર પડે છે, અને શરીરના ભોગે મન કેળવાય છે. તંદરોસ્તી હશે તોજ એક બચ્ચું શંતોષકારક રીતે પોતાનો અભ્યાસ કરી શકશે, અને ઉમરે પુગતાં દુન્યવી ફરજો ઉપાડી શકશે. તેટલાં માટે નાનપણમાં બચ્ચાંનો બાંધો અને ચારિત્ર ખિલવવાની મુખ્ય કાળજી કરવી કે જેથી મોટપણે તેઓ સદગુણી, ધર્મી અને આબરૂ ઇઝતવાલાં સ્ત્રી પુરૂષો થવા પાંમે, કુંટુંબ, કોમ, અને દેશને શોભા આપે, તથા ઉપયોગી અને ઉદ્યોગી શેહેરીઓ બને.



પ્રકરણ ૨૨ મું.

બચ્ચાંને ઉછેરવામાં બાપની ફરજ અને જોખમદારી.

ઘણા માટીડાઓ એમજ સમજે છે કે તેઓ કમઇને લાવે અને ધણી યાણી અને બચ્ચાંનું પાલણ પોષણ કરે, એટલે તેઓની ફરજ અદા થઇ ગઇ, અને બાકીનું બધું કરવાનું સ્ત્રીઓનું કાંમ છે. સ્ત્રીઓને માથે ઘણી જોખમદારી અને બોજો છે, જેવું કે ઘર અને નોકર ઉપર દેખરેખ રાખવાની, બચ્ચાં ઉધારવાની, ઘરને લગતી દરેક ચીજો પુરી પાડવાની, સીકમાંદાની માવજત કરવાની, અને ઘરનાંઓનાં પોશાક વગેરે પુરા પાડવાની છે. એ સઘળું બરાબર કરી શકવાને તેઓને બાજે વખતે જરૂરી કેળવણી અને તાલીમ પણ આપવામાં નહી આવેલી હોવાથી, તે બોજો સરળ રીતે ઉઠાવવો તેઓ માટે બહુ મુશકીલ થઇ પડે છે. તેમાં બચ્ચાંને સારી રીતે ઉછેરવાનું, તેની કેળવણીપર ધ્યાન આપવાનું બધું તેણીને એકલીને માથેજ નંખાય, તો કુદરતી રીતે તે કાંમ સંતોષકારક રીતે થઇ નહી શકે, તે સમજવું સેહેલ છે. બીજાં દરેક કાંમમાં એક કરતાં બે ભેજાં વધુ સારાં પરીણામ લાવી શકે છે તેવીજ રીતે માટીડાઓ, જેઓ બચ્ચાંને જન્મ આપવામાં જોખમદાર છે, તેઓ પોતાનાં બચ્ચાંની કેળવણી અને સારી રીતે ઉછેરવામાં પોતાની ધણીયાંણીઓને મદદ કરે, તો પોતાની ફરજ વધુ સારી રીતે અદા કીધેલી ગણાશે. ખાસ કરીને છોકરાઓની કેળવણી અને રેહેણી કરણી ઉપર બાપ વધુ સારી રીતે દેખરેખ રાખી શકે છે. મનની કેળવણી ઉપર ધ્યાંન આપવાને મા કરતાં બાપ વધુ લાયક છે, કારણ આજ કાલ બેમાંથી બાપ વધુ કેળવાયલો હોય છે.

બાપે પોતાના જાતી દાખલાથી પોતાનાં બચ્ચાં ઉપર સારો છાપ બેસાડવો જોઇએ, પોતાનાં બચ્ચાં તંદરોસ્ત જન્મે તે માટે પોતાની તંદરોસ્તી સંભાળવી જોઇએ અને કોઇબી જાતનાં, અને ખાસ કરીને ઉડતા ગરમીનાં રોગોથી નિરાળું રેહેવું જોઇએ.

વધુમાં એક માતાના મનની હાલત, તેણીનું સુખ, તંદરોસ્તી વગેરે તેણીનાં ધણીની વર્તણુંક ઉપર મોટો આધાર રાખતાં હોવાથી, માટીડ-

એએ પોતાની ધણીયાણીઓ તરફ, ખાસ કરીને જ્યારે બચ્ચું પેટમાં હોય ત્યારે, તથા બચ્ચું જનમ્યા પછી પણ, ઘણી કાળજી રાખવી ઘટારત છે. તેવીજ રીતે બચ્ચાંનાં જન્મ વખતે સારી માવજત થાય તેવી ગોઠવણ કરવાની તેની ફરજ છે. તેથી સ્ત્રી જલદીથી સારી થઇ, અસલ હાલત ઉપર આવી જવાથી, ઘર અને કુટુંબ તરફની પોતાની ફરજો સારી રીતે બજાવવા ઉપરાંત તેણીની બિમારી પાછળ ઝાઝો ખરચ નથી કરવો પડતો, એટલે આયંદે ધણીને ફાયદો થાય છે.

દરેક પરણેલાં જોડાંની આઇન ફરજ છે કે સારા તંદરોસ્ત, ચબરાક, નીતિમાંન શેહેરીઓ નિવડે તેવાંજ બચ્ચાંને જન્મ આપવો. નબળાં મગજનાં, નઠારી ચાલનાં, શરીરે દુબળાં અને દુ:ખી દરદી અને ખોડ ખાપણવાલાં, કુંટુબ, કોમ અને દેશને બોજા સમાન થઇ પડે તેવા બચ્ચાં કરતાં, નહી હોયાંજ સારાં.



થોડા અગત્યના "નકારો"

૧. તરતનાં જન્મેલાં બાળકને એરંડયું તેલ અથવા બીજો કોઇબી જોલાબ આપવો નહી. માનું પેહેલું દુધ તે ગરજ સારે છે. પહેલાં થોડા દિવસ લીલા રંગના ઝાડા થાય છે, તે અટકાવવા નહી જોઇએ. તેથી બચ્ચાંનો કોઠો સાફ થાય છે. ત્યારપછી પણ બચ્ચાંને જરા જરામાં એરંડયું તેલ પાવું નહી, પણ જરૂર પડે તો Philip's Milk of Magnesia આપવું.

૨. માનું દુધ ઘટ્ટ નહી દેખાતુ હોય અથવા બદહજમી કરતું હોય, તો તરત છોડવી નહી દેવું. સૌથી સરસ માતાનું દુધ પાતળુજ હોય છે. બદહજમી ઘડી ઘડી દુધ પાવાથી થાય છે.

૩. માને ગમે તેટલું થોડું દુધ કાં નહી હોય, તોબી તે બચ્ચાંને પાવું જોઇએ, અને તે વધારવાનાં સઘલા ઇલાજો અજમાવ્યા વગર, અને ડાકટરની સલાહ લીધા વગર કદીબી છોડી દેવું નહી જોઇએ.

૪. બચ્ચાંને ત્રણ કલાકની અંદર કદીબી દુધ નહી પાવું.

૫. બચ્ચાંને રાતે દુધ નહી પાવું.

૬. બચ્ચું રડયું કે બસ તરત ધવડાવવું નહી, પણ તે શું કારણે રડે છે, તે શોધી કહાડીને તેનો ઇલાજ કરવો.

૭. બનતાં સુધી બચ્ચાંને પાવાનું ઉપરનું દુધ, મલમલનું કપડું ઢાંકી ને ખુલ્લી હવામાં બહાર રાખવું.

૮. ઉપરનાં દુધમાં એકદમ ફેરફાર કરવેા નહી.

૯. દુધની બાટલી અને બેાટણી તદ્દન સ્વચ્છ રાખવી.

૧૦. પેટંટ ફુડ અને શાંત રાખવા માટે આવતી તરેહ પસંદની દવાઓ દાકટરની સલાહ વગર કદીબી આપવી નહી.

૧૧. સખત ઝાડેા કે બદહજમી થઇ હેાય તેા, એક દિવસ ખાલી ગરમ પાણી ઉપર બચ્ચાંને રાખવાથી ફાયદેા થાય છે.

૧૨. દર પંદર દિવસે બચ્ચાંનેા વજન લેવેા.

૧૩. બેાટણી કે અંગેાઠેા આખ્ખેા વખત ચુસવા દેવેા નહી.

૧૪. ચેાવીસ કલાક સુધી ઝાડેા નહી થાય તેા તરત ઇલાજ કરવેા.

૧૫. ઘડી ઘડી બચ્ચાંનું મેાહડું અંદરથી હાથ નાખીને સાફ કરવું નહી, તેમ કીધાથી ચાંદાં પડે છે. ફકત નહવડાવતી વખતે સાફ કરવું.

૧૬. બચ્ચાંને બંધ્યાર ઓરડામાં રાખવું નહી, પણ ઓરડાનાં બારી બારણાં ખુલ્લાં રાખવાં. શરદી ખુલ્લી હવાથી નથી થતી, પણ બંધ્યાર જગ્યામાંથી એકદમ ખુલ્લી હવામાં જવાથી થાય છે.

૧૭. બચ્ચું સુવે ત્યારે કદીબી ઝીણાંમાં ઝીણાં કપડાંથી પણ તેનું મેાહડું ઢાંકવું નહી.

૧૮. બચ્ચાંને સુવાડવા માટે હિચ નાંખવી નહી .

૧૯. બચ્ચાંને કદીબી માનાં બિછાનામાં સુવાડવું નહી. બચ્ચાંને શાંત રીતે રહેવા દેવું. દરેક આયાં ગયાંને રમાડવા દેવું નહી.

૨૦. બચ્ચાંને બેચેની અથવા કંઇબી બિમારી થતાં તરત દાકતરની સલાહ લેવી. તેમ કીધાથી આયંદે પૈસાની અને બચ્ચાંની તંદરેાસ્તીની બરબાદી થતી અટકશે.

૨૧. ઓળખાણ પિછાનવાલા અથવા નેાકરેાને, બચ્ચાંને ચુંબણ (Kiss) કરવા દેવું નહી.

સાંકળ્યુ.

બાબદોની સંખ્યા.		સફો.
૧૭	તરતનાં જન્મેલાં બાળકની જતન	૩૯
૧૮	બાળકનો ખોરાક,—માતાનું દુધ, ઉપરનું દુધ... ...	૪૪
૧૯	બચ્ચાંનો ધાવણ છોડયા પછીનો ખોરાક	પર
૨૦	અધુરે જન્મેલાં બાળકની માવજત	૫૪
૨૧	બચ્ચાંનાં ચારિત્રની ખિલવણી,—તે કેમ કરવી, ધર્મ જ્ઞાન, સારી રીતભાત, ઘટતો આંકોષ, પ્રમાણિકપણું, સાદઇ અને કરકસર, કસરત, ધાકધમકી અને સ્કુલ	૫૮
૨૨	બચ્ચાંને ઉછેરવામાં બાપની જોખમદારી અને ફરજ ...	૭૨
	થોડાક અગત્યનાં "નકારો"	૭૩



પ્રગટ કરનાર ડૉ૦ મીસ જરબાનુ એ. મીસ્ત્રી, રતન મેનશન, ફૉરજેટ, સ્ટ્રીટ, ગ્રાંટ રોડ, મુંબઈ, ને માટે ધી ફોર્ટ પ્રીન્ટીંગ પ્રેસ, નં૦ ૧, પારસી બજાર સ્ટ્રીટ, કોટ, મુંબઈ મધે, હો૦ તે૦ અંકલેસરીઆએ છાપ્યું છે.